МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Нижегородский государственный педагогический университет

имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета

Протокол № 6

«22» февраля 2019 г.

**программа МОДУЛЯ**

**«**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФК**»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Профиль/специализация «Спортивная подготовка»

Форма обучения – заочная

Трудоемкость дисциплины – 16 з.е.

г. Нижний Новгород

2019 год

Программа модуля «Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура утв. 19 сентября 2017г. № 940;
2. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н.
3. Учебного плана по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная подготовка», утв. 22 февраля 2019 г. протокол№ 6.

Авторы:

|  |  |
| --- | --- |
| *ФИО, должность* | *кафедра* |
| Бурханова Ирина Юрьевна, старший преподаватель | Теоретических основ физической культуры |
| Маясова Татьяна Викторовна, доцент | Физиологии и безопасности жизнедеятельности человека |
| Реутова Ольга Викторовна, старший преподаватель | Теория и методика базовых видов спорта |

Одобрена на заседании кафедры теоретических основ физической культуры

(протокол № 8 от 23 января 2019 г.)

**Содержание**

[1. Назначение модуля 3](#_Toc17473829)

[2. Характеристика модуля 3](#_Toc17473830)

[2.1. Образовательные цели и задачи 3](#_Toc17473831)

[2.2. Образовательные результаты (ОР) выпускника 3](#_Toc17473832)

[2. 3. Руководитель и преподаватели модуля 4](#_Toc17473833)

[2.4. Статус образовательного модуля 4](#_Toc17473834)

[2.5. Трудоемкость модуля 4](#_Toc17473835)

[3. Структура модуля](#_Toc17473836)  [«Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК» 6](#_Toc17473837)

[4. Методические указания для обучающихся по освоению модуля 6](#_Toc17473838)

[5. Программы дисциплин модуля 7](#_Toc17473839)

[5.1. Программа дисциплины](#_Toc17473840) [«Спортивная физиология» 7](#_Toc17473841)

[5.2. Программа дисциплины](#_Toc17473842) [«Спортивная медицина» 13](#_Toc17473843)

[5.3. Программа дисциплины](#_Toc17473844) [«Лечебная физическая культура» 20](#_Toc17473845)

[5.4. Программа дисциплины](#_Toc17473846) [«Массаж» 25](#_Toc17473847)

[5.5. Программа дисциплины](#_Toc17473848) [«Здоровьесберегающие технологии» 30](#_Toc17473849)

[5.6. Программа дисциплины](#_Toc17473850) [«Психолого-педагогические аспекты формирования ЗОЖ» 36](#_Toc17473851)

[6. Программы практик (не предусмотрены) 42](#_Toc17473852)

[7. Программа итоговой аттестации 42](#_Toc17473853)

# 1. Назначение модуля

Программа модуля – является комплексным модулем основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю подготовки «Спортивная подготовка» на 4 курсе. Данный модуль так же может использоваться в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области физической культуры и спорта.

# 2. Характеристика модуля

## 2.1. Образовательные цели и задачи

Модуль ставит своей **целью**:

1. создать условия для студентов-бакалавров, способствующие:

- формированию не только профессионально-педагогической культуры, но и социальной, диалоговой, нравственной и других культур педагога по ФК;

- развитию способностей к обучению, воспитанию, индивидуально-личностному развитию обучающихся;

- формированию готовности будущих выпускников к медико-биологическому сопровождению обучающихся, и к проектированию траектории их физкультурного совершенствования с учетом индивидуальных морфофункциональных, нозологических, личностных особенностей и образовательных потребностей.

2. обеспечить выработку готовности к:

- созданию условий для полноценного использования всех средств медико-биологического сопровождения обучающихся в образовательном пространстве для сохранения и укрепления из здоровья и формирования здорового образа жизни;

- участию в создании комфортной и безопасной образовательной среды.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1) содействовать изучению технологических подходов к формированию здоровья, здорового образа жизни и возможностей их формирования в образовательном процессе;

2) расширять педагогический кругозор будущих работников физической культуры и спорта, формировать у них уверенность необходимости медико-биологического обеспечения образовательного процесса;

3) дать представление о ценностях здоровья, здорового образа жизни, физической культуры и спортивной деятельности;

4) способствовать формированию умений самоорганизации, самообразования, а так же проектирования траектории формирования здорового образа жизни для себя и обучающихся.

## 2.2. Образовательные результаты (ОР) выпускника

**УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**

УК.3.2. Планирует последовательность шагов для достижения заданного результата

**УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

УК.6.1. Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели

УК.6.2. Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении основного и дополнительного образования

УК.6.3. Владеет умением рационального распределения временных и информационных ресурсов

УК.6.4. Умеет обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития

**ОПК-1** **Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста**

ОПК. 1.1. Демонстрирует знания основных компонентов занятий по физической культуре

ОПК.1.2. Демонстрирует знания анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК.1.4. Демонстрирует необходимый уровень знаний психо-физиологических характеристик нагрузки

**ОПК-2** **Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий**

ОПК 2.2. Оценивает спортивный потенциал обучающихся в процессе занятий

**ОПК-8 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга**

ОПК.8.2. Организует деятельность в соответствии с правилами антидопинговой политики.

**ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся**

ОПК.9.1.Демонстрирует знания методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК.9.2. Способен реализовывать методы контроля и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся в ходе проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий

ОПК.9.3. Способен анализировать результаты контроля и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся для решения профессиональных задач

**ОПК-10** **Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта**

ОПК.10.2. Проводит отбор и применение форм, методов и технологий взаимодействия и сотрудничества участников деятельности в области физической культуры и спорта

**ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.**

ОПК.14.3. Умеет осуществлять контроль и оценку эффективности тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта

**ПК-1 Способен осуществлять учебно-тренировочный процесс на различных этапах подготовки в избранном виде спорта**

ПК-1.1 Демонстрирует умения методического сопровождения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Код | Содержание образовательных  результатов | ИДК | Методы обучения | Средства оценивания образовательных результатов |
| ОР.1 | Демонстрирует умения проектировать учебно-воспитательный процесс, используя знания по охране жизни и здоровья обучающихся, умеет оказывать первую медицинскую помощь. | ОПК. 1.1.  ОПК. 1.2.  ОПК.8.2.  ОПК.2.2.  ОПК. 9.1.  ОПК. 9.2.  ОПК.14.3. | Традиционные: лекция, семинар, практическое занятие;  -Активные и интерактивные методы:  -лекция-беседа,  - дискуссия,  - технологии проблемного обучения;  - методы творческой работы;  - методы самостоятельной работы. | Эссе  Доклад  Учебный проект Отчет о практической работе  Кейс  Тест  Практические задания  Реферат  Презентация |
| ОР.2 | Демонстрирует умения осуществлять профессиональную деятельность, учитывая индивидуальные особенности и образовательные потребности обучающихся, используя адекватные методы профессиональной диагностики. | УК 3.2  УК.6.1.  УК.6.2.  УК 6.3.  УК. 6.4  ОПК.1.4.  ОПК.10.2  ПК. 1.1 | Традиционные: лекция, семинар, практическое занятие;  -Активные и интерактивные методы:  -лекция-беседа,  - дискуссия,  - технологии проблемного обучения;  - методы творческой работы;  - методы самостоятельной работы. | Учебный проект  Эссе  Презентация  Кейс  Доклад  Практические задания  Тест |

## 2. 3. Руководитель и преподаватели модуля

*Руководитель:* Бурханова И.Ю., ст.преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры

*Преподаватели:*

Маясова Т.В., к. биол. наук, доцент кафедры физиологии и БЖ человека

Реутова О.В., ст.преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры

## 2.4. Статус образовательного модуля

Модуль «Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК» использует знания, полученные студентом в ходе изучения предшествующих модулей: «Основы научных знаний», «Теоретические и практические основы физической культуры и спорта, «Анатомо-физиологический».

## 2.5. Трудоемкость модуля

|  |  |
| --- | --- |
| **Трудоемкость модуля** | **Час./з.е.** |
| Всего | 576/16 |
| в т.ч. контактная работа с преподавателем | 82/2,3 |
| в т.ч. самостоятельная работа | 459/12,7 |
| в т.ч.контроль | 35/1 |

# 3. Структура модуля

# «Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК»

| Код | Дисциплина | Трудоемкость (час.) | | | | | Трудоемкость (з.е.) | Порядок изучения | Образовательные результаты (код ОР) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Контактная работа | | Самостоятельная работа | Аттестация |
| Аудиторная работа | Контактная СР (в т.ч. в ЭИОС) |
| 1. ДИСЦИПЛИНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ | | | | | | | | | |
| К.М.10.01 | Спортивная физиология | 108 | 22 | 0 | 77 | 9 | 3 | 4 | ОР.1.10.01.01  ОР.1.10.01.02 |
| К.М.10.02 | Спортивная медицина | 108 | 22 | 0 | 77 | 9 | 3 | 4 | ОР.1.10.02.01  ОР.1.10.02.02 |
| К.М.10.03 | Лечебная физическая культура | 144 | 16 | 0 | 119 | 9 | 4 | 4 | ОР.2.10.03.01  ОР.2.10.03.02 |
| К.М.10.04 | Массаж | 108 | 12 | 0 | 92 | 4 | 3 | 4 | ОР.2.10.04.01  ОР.2.10.04.02. |
| 2. ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ | | | | | | | | | |
| КМ.10.ДВ.01.01. | Здоровьесберегающие технологии | 108 | 10 | 0 | 94 | 4 | 3 | 4 | ОР.2.10.01.01.01  ОР.2.10.01.01.01 |
| КМ.10.ДВ.01.02. | Психолого-педагогические аспекты формирования ЗОЖ | 108 | 10 | 0 | 94 | 4 | 3 | 4 | ОР.2.10.01.02.01  ОР.2.10.01.02.02 |
| 3. ПРАКТИКА | | | | | | | | | |
| 4. АТТЕСТАЦИЯ | | | | | | | | | |
| КМ.10.05.(К) | Экзамены по модулю "Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК " | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 | 4 |  |

# 4. Методические указания для обучающихся по освоению модуля

Модуль «Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК» составлен в соответствии с требованиями ФГОС и профессионального стандарта. Данный модуль в значительной мере опирается на базовые общечеловеческие знания студентов по вопросам анатомии и физиологии человека, теоретических основ построения физкультурных и спортивных занятий.

Модуль «Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК» разработан для студентов, чья педагогическая культура и профессиональная компетентность войдут органичными составными частями в структуру их будущей профессиональной деятельности. Знания и умения, полученные в ходе изучения дисциплин модуля, помогут сформировать целостное представление студентов о морфофункциональных особенностях человека, реализовывать цели оздоровления и формирования ЗОЖ; будут способствовать развитию профессионального мировоззрения.

Усвоение содержания модуля «Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК» организуется с использованием форм и методов дистанционного, интерактивного обучения, моделирующего предметно-технологическое и социальное содержание профессиональных, учебных и жизненных ситуаций, а также в ходе активной внеаудиторной самостоятельной работы студентов. Достижение обучающимися требуемого уровня знаний и умений обеспечивается путём проведения различных видов занятий. Теоретическая часть дисциплины изучается в интерактивных лекциях и в процессе самостоятельной работы студентов. Прикладная часть дисциплины реализуется на семинарско-практических занятиях, а также в ходе дистанционной контактной работы. В процессе изучения дисциплины осуществляется систематический самоконтроль качества теоретической и практической подготовки обучаемых.

# 5. Программы дисциплин модуля

## 5.1. Программа дисциплины

## «Спортивная физиология»

**1. 1. Пояснительная записка**

Курс «Спортивная физиология» направлен на раскрытие особенностей адаптации организма спортсмена к различным внешним условиям, что позволит будущему тренеру учитывать их влияние на физическую работоспособность, планировать тренировочные нагрузки при подготовке спортсмена к соревнованиям. Другая важная задача курса спортивной физиологии - дать представление о физиологической адаптации организма к физическим нагрузкам, то есть описать механизмы тех изменений в функциях различных органов и систем, которые возникают в процессе систематических тренировок и обеспечивают более высокие возможности тренирующегося человека. Представление о специфических адаптационных изменениях, возникающих в организме в процессе спортивной тренировки, можно получить путем сопоставления и оценки физиологических показателей в условиях покоя и, особенно, при стандартных и предельных нагрузках у спортсменов различных специализаций и нетренированных лиц.

.

**2. Место в структуре модуля**

Модуль, к которому относится дисциплина «Спортивная физиология» - «Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК». Данная дисциплина связана со всеми дисциплинами модуля.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для формирования у студентов системного комплексного представления об анатомических особенностях развития организма. Данная дисциплина относится к базовой части программы и является обязательной для освоения обучающимися.

**3. Цели и задачи**

Целью курса «Спортивная физиология» является формирование комплексной системы знаний по важнейшим проблемам физиологии физического воспитания и спорта, функциях и процессах, протекающих в организме при физической активности.

*Задачи дисциплины:*

* 1. Сформировать представление о физиологической основе работоспособности спортсмена.
  2. Изучить основные понятия адаптации организма спортсмена к физической работе.
  3. Уметь применять знания о физиологических качествах спортсмена в практической деятельности.
  4. Владеть навыками работы со специальной литературой и Интернет-ресурсами по физиологии спорта.

**4. Образовательные результаты**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ОР модуля | Образовательные результаты модуля | Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | ИДК | Средства оценивания ОР |
| ОР.1 | Демонстрирует умения проектировать учебно-воспитательный процесс, используя знания по охране жизни и здоровья обучающихся, умеет оказывать первую медицинскую помощь | ОР.1.10.01.01. | Демонстрирует способность использовать специальные научные знания для решения прикладных задач и оказания первой помощи обучающимся | ОПК.1.2. Демонстрирует знания анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста  ОПК.8.2. Организует деятельность в соответствии с правилами антидопинговой политики. | Отчет о практической работе  Кейс  Эссе |
| ОР.1.10.01.02 | Демонстрирует готовность к проектированию учебно-воспитательного процесса, используя знания по охране жизни и здоровья обучающихся, и к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся | ОПК. 1.1. Демонстрирует знания основных компонентов занятий по физической культуре | Реферат  Презентация  Тест |

**5. Содержание дисциплины**

*5.1. Тематический план*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Всего часов по дисциплине |
| Аудиторная  работа | | Контактная СР (в т.ч.  в ЭИОС) |
| Лекции | Пр |
| **Раздел 1. Работоспособность, Физиологическая характеристика физических упражнений** | **4** | **10** |  | **40** | **54** |
| Тема 1.1 Тренируемость как норма реакции. Градации работоспособности. К.п.д физической работы. Тестирование работоспособности. | 2 | 2 |  | 8 | 10 |
| Тема 1.2. Физиологическая классификация физических упражнений |  | 2 |  | 8 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |
| Тема 1. 3 Энергетическая характеристика физических упражнений. Мышцы, система кровообращения и кровь при физической работе |  | 2 |  | 8 | 10 |
| Тема 1.4 Работа мышцы. Утомление мышцы. Двигательная единица. Типы двигательных единиц |  | 2 |  | 8 | 10 |
| Тема 1.5 Работа мышцы. Утомление мышцы. Двигательная единица. Типы двигательных единиц | 2 | 2 |  | 8 | 12 |
| **Раздел 2. Физиологические основы физических качеств** | **2** | **6** |  | **37** | **45** |
| Тема 2.1 Характеристики тренировочных эффектов. Специфичность. Обратимость. Тренируемость. Ее характеристики | 2 | 2 |  | 10 | 14 |
| Тема 2.2 Физиологические основы силы, мощности, выносливости |  | 2 |  | 13 | 15 |
| Тема 2.3 Основные закономерности отсроченной адаптации к развивающей нагрузке. Пороговая тренировочная нагрузка. Физиологические эффекты тренированности |  | 2 |  | 14 | 16 |
| Итого: | 6 | 16 |  | 77 | **108** |

*5.2. Методы обучения*

Традиционные: лекция, семинар, практическое занятие;

-Активные и интерактивные методы:

-лекция-беседа,

- дискуссия,

- технологии проблемного обучения;

- методы творческой работы;

- методы самостоятельной работы.

**6. Технологическая карта дисциплины**

*6.1. Рейтинг-план*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Код ОР дисциплины** | **Виды учебной деятельности студентов** | Средство оценивания | Балл за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1.10.01.01. | Выполнение практических работ | Отчет о практической работе | 2-3 | 1 | 2 | 3 |
| Решение кейс задач | Кейс | 3-5 | 1 | 3 | 5 |
| Написание эссе | Эссе | 2-4 | 1 | 2 | 4 |
| 2 | ОР.1.10.01.02. | Выполнение реферата | Реферат | 2-3 | 1 | 2 | 3 |
| Выполнение творческого задания | Презентация | 10-15 | 1 | 10 | 15 |
| Итоговое тестирование | Тест | 13-20 | 2 | 13 | 20 |
| **Итого за семестр:** | | | | | | **45** | **70** |
| **Итоговый контроль** -Экзамен | | | | | | **10** | **30** |
| **Итого:** | | | | | | **55** | **100** |

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*7.1.Основная литература*

1. Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Москва : Спорт, 2016. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410> (27.08.2019).
2. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 7-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 621 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-86-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361> (27.08.2019).

*7.2.Дополнительная литература*

1. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология: учеб.пособие / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М: Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов : учебное пособие / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин и др. ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Высшая школа тренеров по хоккею. - 2-е изд., испр. и доп.. - Москва : Спорт, 2016. - 168 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-43-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454240> (27.08.2019).
2. Сапего, А.В. Физиология спорта : учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с. - ISBN 978-5-8353-1165-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471> (27.08.2019).
3. Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта : учебное пособие / Ю.В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2003. - 60 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274604> (27.08.2019).
4. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 153 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075> (27.08.2019).

*7.3. Методические разработки*

1. Маясова Т.В., Шеромова Н.Н. Анатомия человека: Учеб.пособие. Нижний Новгород: Мининский ун-т, 2016.- 88с.

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

Л.В. Капилевич, А.В. Кабачкова Возрастная и спортивная морфология: практикум <http://sport.tsu.ru/sites/default/files/хранилище/Образование/Студенту/Капилевич%20Л.В.,%20Кабачкова%20А.В.%20Возрастная%20и%20спортивная%20морфология%20(практикум)..pdf> **8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

**9.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины (модуля) требует наличия мультимедийного оборудования (компьютер, видеопроектор, экран).

.

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

|  |  |
| --- | --- |
| www.biblioclub.ru | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| www.elibrary.ru | Научная электронная библиотека |
| www.ebiblioteka.ru | Универсальные базы данных изданий |
| [www.college.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.college.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=61c867636ead19a1fcfe6c2063b66ff7&keyno=1) | Открытый колледж |
| [www.ed.gov.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.ed.gov.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=680a6e8a0cb455114f0ff8409be2f716&keyno=1) | Сайт Министерства образования и науки РФ |
| [http://dic.academic.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fdic.academic.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=a64beb52712aa5f72a432f92d09052b1&keyno=1) | Словари и энциклопедии он-лайн |

## 5.2. Программа дисциплины

## «Спортивная медицина»

**1. Пояснительная записка**

Учебная программа дисциплины «Спортивная медицина» предназначена для студентов очного отделения (бакалавров), обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю подготовки «Спортивная подготовка» на 4 курсе. Дисциплина «Спортивная медицина» профессионально значима, имеет универсальный характер и присутствует в системе профессионального образования педагогов любого из спортивных направлений педагогического профиля. Она является необходимой для правильного построения учебно-тренировочного процесса в образовательных организациях. Изучение дисциплины предоставляет большие возможности в формировании индивидуального построения физкультурных и спортивных занятий, подержании и укреплении здоровья, формировании и ведении здорового образа жизни, и пониманию сущности физиологических изменений в организме занимающихся под влиянием спортивной тренировки. Особое место в дисциплине занимает изучение методов функциональной диагностики организма занимающихся физической культурой и спортом

**2. Место в структуре модуля**

Модуль, к которому относится дисциплина «Спортивная медицина» - «Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК». Данная дисциплина относится к базовой части программы и осваивается является обязательной для изучения.

Освоение дисциплины является необходимой основой для формирования у студентов системного комплексного представления об целостности процесса медико-биологического обеспечения деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта

**3. Цели и задачи**

**Цель дисциплины** расширение практического кругозора студентов, ознакомление с системой медицинского обеспечения занимающихся ФК и спортом, с ролью методов спортивной медициной в обосновании и управлении оздоровительными технологиями.

**Задачи дисциплины:**

- обеспечение допуска к занятиям физической культурой и спортом в со­ответствии с существующими меди­цинскими показаниями и противопока­заниями;

- участие в решении вопросов спор­тивной ориентации и отбора;

- осуществление систематического контроля функционального состояни­я организма у занимающихся физиче­ской культурой и спортом в процессе тренировок и соревнований;

- анализ заболеваний, травм и специ­фических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физиче­ской культурой и спортом; разработка ме­тодов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики;

- обоснование рациональных режи­мов занятий и тренировок для разных контингентов занимающихся физиче­ской культурой и спортом, средств по­вышения и восстановления спортивной работоспособности;

- разработка, апробация и внедре­ние в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процес­сов постнагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособ­ности.

**4. Образовательные результаты**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ОР модуля | Образовательные результаты модуля | Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | ИДК | Средства оценивания ОР |
| ОР.1 | Демонстрирует умения проектировать учебно-воспитательный процесс, используя знания по охране жизни и здоровья обучающихся, умеет оказывать первую медицинскую помощь. | ОР.1.10.02.01. | Понимает сущность деятельности по медико-биологическому сопровождению учебно-воспитательного и тренировочного процесса | ОПК.14.3. Умеет осуществлять контроль и оценку эффективности тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта  ОПК.9.1.Демонстрирует знания методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | Эссе, Презентация  Кейс |
| ОР.1.10.02.02 | Умеет проектировать деятельность медико-биологического сопровождения учебно-воспитательного и тренировочного процесса | ОПК 2.2. Оценивает спортивный потенциал обучающихся в процессе занятий  ОПК.9.2. Способен реализовывать методы контроля и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся в ходе проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий  ОПК.9.3. Способен анализировать результаты контроля и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся для решения профессиональных задач | Доклад Учебный проект  Тест |

**5. Содержание дисциплины**

*5.1. Тематический план*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Всего часов по дисциплине |
| Аудиторная работа | | Контактная СР (в т.ч.  в ЭИОС) |
| Лекции | Семинары |
| **Раздел 1. Введение в спортивную медицину.** | **2** | **6** |  | **27** | **35** |
| Предмет и задачи спортивной медицины. | 1 | 1 |  | 6 | 8 |
| Основы организации спортивной медицины в России. |  | 2 |  | 6 | 8 |
| Основы общей патологии. | 1 | 1 |  | 6 | 8 |
| Спортивный травматизм. |  | 2 |  | 9 | 11 |
| **Раздел 2. Методы исследования организма занимающихся ФК и С.** | **1** | **6** |  | **30** | **37** |
| Задачи и содержание и методы врачебного контроля. | 1 | 1 |  | 8 | 10 |
| Методы исследования функционального состояния системы внешнего дыхания. |  | 2 |  | 8 | 10 |
| Методы исследования функционального состояния ССС. |  | 1 |  | 8 | 9 |
| Методы исследования функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы. |  | 2 |  | 6 | 8 |
| **Раздел 3. Врачебно-педагогический контроль.** | **1** | **6** |  | **20** | **27** |
| Задачи и содержание врачебно- педагогических наблюдений. | 1 | 2 |  | 8 | 11 |
| Методы врачебно-педагогических наблюдений. |  | 2 |  | 8 | 10 |
| Врачебно-педагогический контроль за ФВ в образовательных учреждениях |  | 2 |  | 4 | 6 |
| Итого: | 4 | 18 |  | 77 | 108 |

*5.2. Методы обучения*

Традиционные: лекция, семинар, практическое занятие;

-Активные и интерактивные методы:

-лекция-беседа,

- дискуссия,

- технологии проблемного обучения;

- методы творческой работы;

- методы самостоятельной работы.

**6. Технологическая карта дисциплины**

*6.1. Рейтинг-план*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Код ОР дисциплины** | **Виды учебной деятельности студентов** | Средство оценивания | Балл за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1.10.02.01. | Выполнение эссе | Эссе | 2-3 | 1 | 2 | 3 |
| Презентация домашнего задания | Презентация | 3-5 | 1 | 3 | 5 |
| Решение кейса | Кейс | 2-4 | 1 | 2 | 4 |
| 2 | ОР.1.10.02.02. | Выступление с докладом | Доклад | 2-3 | 1 | 2 | 3 |
| Учебный проект | Учебный проект | 10-15 | 1 | 10 | 15 |
| Тестирование по дисциплине | Тест | 13-20 | 2 | 13 | 20 |
| **Итого за семестр:** | | | | | | **45** | **70** |
| **Итоговый контроль** - Экзамен | | | | | | **10** | **30** |
| **Итого:** | | | | | | **55** | **100** |

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*7.1. Основная литература*

1. Белова, Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=458915) (27.08.2019).
2. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> (27.03.2019).

*7.2. Дополнительная литература*

* + 1. Ананьин С.А.Самостоятельная работа студентов по дисциплине "Спортивная медицина": Учеб.-метод.пособие. Нижний Новгород: Мининский ун-т, 2011
    2. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины : учебное пособие / С.Г. Куртев, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева, И.А. Кузнецова ; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивной медицины и гигиены. - Омск : Издательство СибГАФК, 2001. - 124 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274674> (27.08.2019).
    3. Дешин, Р.Г. Диагностика в клинической и спортивной медицине : справочник / Р.Г. Дешин. - Москва : Спорт, 2016. - 141 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-22-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459850](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459850) (27.08.2019).
    4. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5-906131-47-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461419) (27.08.2019).

*.*

*7.3. Методически разработки*

1. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины : учебное пособие / С.Г. Куртев, И.А. Кузнецова, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. - 4-е изд., стер. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 152 с. : таб. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483298](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=483298) (27.08.2019).
   1. *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»*

Касаткин, М.С. Основы спортивного тейпирования : учебное пособие / М.С. Касаткин, Е.Е. Ачкасов ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации. - Москва : Спорт, 2016. - 120 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-70-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454512> (27.08.2019).

**8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины (модуля) требует наличия мультимедийного оборудования (компьютер, видеопроектор, экран).

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

Информационные технологии: технология мультимедиа, Интернет-технология.

Технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов:

- ЭУМК в системе Moodle

|  |  |
| --- | --- |
| www.biblioclub.ru | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| www.elibrary.ru | Научная электронная библиотека |
| www.ebiblioteka.ru | Универсальные базы данных изданий |
| [www.college.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.college.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=61c867636ead19a1fcfe6c2063b66ff7&keyno=1) | Открытый колледж |
| [www.ed.gov.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.ed.gov.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=680a6e8a0cb455114f0ff8409be2f716&keyno=1) | Сайт Министерства образования и науки РФ |
| [http://dic.academic.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fdic.academic.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=a64beb52712aa5f72a432f92d09052b1&keyno=1) | Словари и энциклопедии он-лайн |

## 5.3. Программа дисциплины

## «Лечебная физическая культура»

**1. Пояснительная записка**

Учебная программа дисциплины «Лечебная физическая культура» предназначена для студентов очного отделения (бакалавров), обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю подготовки «Спортивная подготовка» на 4 курсе. Дисциплина «Лечебная физическая культура» профессионально значима, имеет универсальный характер и присутствует в системе профессионального образования педагогов любого из спортивных направлений педагогического профиля. Она является необходимой для правильного построения образовательного процесса по ФК в образовательных организациях с учетом особенностей обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Изучение дисциплины предоставляет большие возможности в формировании индивидуального построения физкультурных и спортивных занятий, подержании и укреплении здоровья, формировании и ведении здорового образа жизни, и пониманию необходимости применения двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья. Особое место в дисциплине занимает изучение особенностей применения средств физической культуры с профилактическими, реабилитационными и лечебными целями для лиц с различными нозологическими формами заболеваний.

**2. Место в структуре модуля**

Модуль, к которому относится дисциплина «Лечебная физическая культура» - «Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК». Данная дисциплина относится к базовой части программы и осваивается является обязательной для изучения.

Освоение дисциплины является необходимой основой для формирования у студентов системного комплексного представления об целостности процесса медико-биологического обеспечения деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта

**3. Цели и задачи**

*Цель дисциплины:* расширение теоретического, медико-биологического кругозора студентов, обучение применению средств ЛФК и приобретению студентами практических навыков проведения занятий по лечебной физической культуре.

*Задачи дисциплины:*

- сформировать знания теоретико-методических аспектов создания комплексов лечебной физической культуры при различных нарушениях состояния здоровья и реабилитации после травм;

- ознакомить с теоретическими основами лечебного действия физических упражнений;

- привить навыки практической деятельности использования лечебной физической культуры для первичной профилактики заболеваний, травм и реабилитационных мероприятий.

**4. Образовательные результаты**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ОР модуля | Образовательные результаты модуля | Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | ИДК | Средства оценивания ОР |
| ОР.2 | Демонстрирует умения осуществлять профессиональную деятельность, учитывая индивидуальные особенности и образовательные потребности обучающихся, используя адекватные методы профессиональной диагностики. | ОР.2.10.03.01. | Понимает сущность деятельности служб, обеспечивающих работу с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья | ОПК.1.4. Демонстрирует необходимый уровень знаний психо-физиологических характеристик нагрузки | Эссе, Презентация  Кейс |
| ОР.2.10.03.02. | Умеет проектировать профессиональную деятельность , учитывая нозологические формы заболеваний обучающихся и использовать адекватные методы диагностики | ОПК.10.2. Проводит отбор и применение форм, методов и технологий взаимодействия и сотрудничества участников деятельности в области физической культуры и спорта | Доклад Учебный проект  Тест |

**5. Содержание дисциплины**

*5.1. Тематический план*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Всего часов по дисциплине |
| Аудиторная работа | | Контактная СР (в т.ч.  в ЭИОС) |
| Лекции | Семинары |
| **Раздел 1. Общие основы ЛФК.** | **2** | **8** |  | **59** | **69** |
| Общие, физиологические и организационно-методические основы ЛФК. | 1 | 1 |  | 10 | 12 |
| Особенности ЛФК как лечебного метода. |  | 2 |  | 10 | 12 |
| Средства и формы ЛФК. | 1 | 1 |  | 10 | 128 |
| Классификация физических упражнений в ЛФК. |  | 2 |  | 10 | 12 |
| Способы дозирования нагрузки, физиологическая кривая занятий лечебной физкультурой. |  | 2 |  | 10 | 12 |
| Периодизация лечебного курса. |  | 2 |  | 9 | 11 |
| **Раздел 2. Частные методики ЛФК.** | **2** | **4** |  | **60** | **66** |
| ЛФК при заболеваниях сердечно- сосудистой системы. | 1 |  |  | 10 | 11 |
| ЛФК при заболеваниях органов дыхания. |  | 1 |  | 10 | 11 |
| ЛФК при травмах и заболеваниях нервной системы. |  | 1 |  | 10 | 16 |
| Профилактика и коррекция средствами ЛФК. |  | 2 |  | 20 | 22 |
| Корригирующие программы при сколиозах. | 1 |  |  | 10 | 11 |
| Итого: | **4** | **12** |  | **119** | **144** |

* 1. *Методы обучения*

Традиционные: лекция, семинар, практическое занятие;

-Активные и интерактивные методы:

-лекция-беседа,

- дискуссия,

- технологии проблемного обучения;

- методы творческой работы;

- методы самостоятельной работы.

**6. Технологическая карта дисциплины**

*6.1. Рейтинг-план*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Код ОР дисциплины** | **Виды учебной деятельности студентов** | Средство оценивания | Балл за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.2.10.03.01. | Выполнение эссе | Эссе | 2-3 | 1 | 2 | 3 |
| Презентация домашнего задания | Презентация | 3-5 | 1 | 3 | 5 |
| Решение кейса | Кейс | 2-4 | 1 | 2 | 4 |
| 2 | ОР.2.10.03.02. | Выступление с докладом | Доклад | 2-3 | 1 | 2 | 3 |
| Учебный проект | Учебный проект | 10-15 | 1 | 10 | 15 |
| Тестирование по дисциплине | Тест | 13-20 | 2 | 13 | 20 |
| **Итого за семестр:** | | | | | | **45** | **70** |
| **Итоговый контроль** - Экзамен | | | | | | **10** | **30** |
| **Итого:** | | | | | | **55** | **100** |

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*7.1. Основная литература*

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. - 4-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2018. - 420 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-0315-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656> (27.08.2019).
2. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 125 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1776-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485284> (27.08.2019).

*7.2. Дополнительная литература*

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черапкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. - 116 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288> (27.08.2019).
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черапкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов. - 107 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483284> (27.08.2019).
3. Спатаева, М.Х. Лечебная физическая культура в неврологии : учебное пособие : в 2 ч. / М.Х. Спатаева ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. - Ч. 1. Теоретические аспекты двигательной деятельности в условиях неврологической патологии. - 256 с. : табл., ил. - ISBN 978-5-7779-2070-6. - ISBN 978-5-7779-2071-3 (ч. 1) ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563141> (27.08.2019).
4. Избранные лекции по лечебной физической культуре : учебное пособие : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черапкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии. - 104 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483286> (27.08.2019).

*7.3. Методические разработки*

1. Лечебная физическая культура: Учеб. для студентов вузов, обуч-ся по спец. «Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»: Допущено М-вом образования РФ – 3-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2006.- 413 с.- (Высшее профессиональное образование)
2. Потапчук А.А., Матвеев С.Р., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. СПб, 2004.

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,*

Егорова С. А. , Белова Л. В. , Петрякова В. Г.Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book\_red&id=457233&sr=1

**8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины (модуля) требует наличия мультимедийного оборудования (компьютер, видеопроектор, экран).

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

Информационные технологии: технология мультимедиа, Интернет-технология.

Технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов:

- ЭУМК в системе Moodle

|  |  |
| --- | --- |
| www.biblioclub.ru | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| www.elibrary.ru | Научная электронная библиотека |
| www.ebiblioteka.ru | Универсальные базы данных изданий |
| [www.college.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.college.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=61c867636ead19a1fcfe6c2063b66ff7&keyno=1) | Открытый колледж |
| [www.ed.gov.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.ed.gov.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=680a6e8a0cb455114f0ff8409be2f716&keyno=1) | Сайт Министерства образования и науки РФ |
| [http://dic.academic.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fdic.academic.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=a64beb52712aa5f72a432f92d09052b1&keyno=1) | Словари и энциклопедии он-лайн |

## 5.4. Программа дисциплины

## «Массаж»

**1. Пояснительная записка**

Учебная программа дисциплины «Массаж» предназначена для студентов очного отделения (бакалавров), обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю подготовки «Спортивная подготовка» на 4 курсе. Дисциплина «Массаж» профессионально значима, имеет универсальный характер и присутствует в системе профессионального образования педагогов любого из спортивных направлений педагогического профиля. Одним из наиболее эффективных средств восстановления и повышения общей физической работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, а также реабилитации после травм и заболеваний, является массаж. Массаж используется не только в качестве мощного лечебного и профилактического средства, но и используется при подготовке спортсменов разного возраста и пола в адаптивном спорте. Очевидно, что будущим специалистам в сфере ФК необходимы основы знаний и навыков по массажу, что позволит использовать их оптимально в процессе занятий ФК, адаптивным спортом и проведения оздоровительных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**2. Место в структуре модуля**

Модуль, к которому относится дисциплина «Массаж» - «Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК». Данная дисциплина относится к базовой части программы является обязательной для изучения.

Освоение дисциплины является необходимой основой для формирования у студентов системного комплексного представления об целостности процесса медико-биологического обеспечения деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта

**3. Цели и задачи**

*Цель дисциплины* **-** расширение теоретического, медико-биологического кругозора студентов, обучение применению приемов классического массажа и приобретению студентами практических навыков проведения массажа.

*Задачи дисциплины*

1.Освоение медико-биологических знаний по анатомо-физиологическим и гигиеническим основам классического массажа.

2. Освоение техники массажных приемов.

3. Знакомство с отдельными разновидностями классического массажа.

**4. Образовательные результаты**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ОР модуля | Образовательные результаты модуля | Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | ИДК | Средства оценивания ОР |
| ОР.2. | Демонстрирует умения осуществлять профессиональную деятельность, учитывая индивидуальные особенности и образовательные потребности обучающихся, используя адекватные методы профессиональной диагностики. | ОР.2.10.04.01. | Дифференцируем массажные системы, знает виды массажа, демонстрирует знания массажа для различных категорий населения | УК.3.2. Планирует последовательность шагов для достижения заданного результата | Доклад  Контрольная работа |
| ОР.2.10.04.02. | Демонстрирует умения распределения временных ресурсов на отдельные массажные приемы в процессе применения частного массажа (отдельных частей тела) | УК.3.2. Планирует последовательность шагов для достижения заданного результата | Практические задания  Тест |

**5. Содержание дисциплины**

*5.1. Тематический план*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Всего часов по дисциплине |
| Аудиторная работа | | Контактная СР (в т.ч.  в ЭИОС) |
| Лекции | Семинары |
| Раздел 1. Основы массажа | **1** | **4** |  | **30** | **35** |
| Физиологические основы массажа | 1 | 2 |  | 15 | 18 |
| Виды массажа. Оздоровительное воздействие на организм |  | 2 |  | 15 | 17 |
| Раздел 2. Приемы и техника массажа | **1** | **6** |  | **62** | **69** |
| Приемы классического массажа. | 1 | 2 |  | 12 | 15 |
| Особенности массажа отдельных областей тела |  | 4 |  | 50 | 54 |
| Итого: | 2 | 10 |  | 92 | 108 |

*5.2. Методы обучения*

Традиционные: лекция, семинар, практическое занятие;

-Активные и интерактивные методы:

-лекция-беседа,

- дискуссия,

- технологии проблемного обучения;

- методы творческой работы;

- методы самостоятельной работы;

**6. Рейтинг-план**

*6.1. Рейтинг-план (Массаж)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающегося | Средства оценивания | Балл за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Мин. | Макс. |
| ОР 2.10.04.01. | Анализ, обобщение и систематизация литературы по темам для написания контрольной работы | Доклад | 9-14 | 1 | 9 | 14 |
| Представляет массажные системы, системы, знает виды массажа | Контрольная работа | 9-14 | 1 | 9 | 14 |
| ОР 2.10.04.02. | Выполнение массажных приемов | Практические-  кие задания | 9-14 | 1 | 9 | 14 |
| Выполнение частного массажа (отдельных частей тела) | Практические-  кие задания | 9-14 | 1 | 9 | 14 |
| Выполнение проверочных тестов по изучаемым темам | Тесты | 9-14 | 1 | 9 | 14 |
| **Итого за семестр:** | | | | | **45** | **70** |
| **Итоговый контроль** - зачет | | | | | **10** | **30** |
| **Итого:** | | | | | **55** | **100** |

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*7.1. Основная литература*

1. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233> (27.08.2019).
2. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293. - ISBN 978-985-503-531-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688> (27.08.2019).

*7.2. Дополнительная литература*

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878(27.08.2019)>.
2. Лечебная физическая культура и массаж: курс лекций на иностранном языке (английском)=Therapeutic physical сulture and massage: lectures on foreign language (english) : учебное пособие / авт.-сост. С.А. Егорова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 95 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458062> (27.08.2019).
3. Видеопрактикум «Массаж» – Москва: ООО «КМВ – 98», ЕШКО, 2013. Электрон. опт. диск (DVD).
4. Погосян М.М. Учебник «Лечебный массаж». М.: Советский спорт. 2004г.

*7.3. Методические разработки*

1. Васичкин В.И. «Сегментарный массаж», Медицина. 2008г.
2. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. « ЛФК и массаж для учащихся медицинских училищ и колледжей», 2010г.
3. Дубровский, В.И. Лечебный массаж/В. И. Дубровский.- М.: ВЛАДОС,2007
4. Еремушкин М.А. «Медицинский массаж. Теория и практика». СПб: Наука и техника. 2009г.

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,*

1. Сапего, А.В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 210 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1652-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925 (27.03.2019)
2. Книги по лечебному массажу. <https://massaj-spb.com/arhiv-knig-po-massazhu/knigi-po-lechebnomu-massazhu/>

**8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины (модуля) требует наличия мультимедийного оборудования (компьютер, видеопроектор, экран).

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

Информационные технологии: технология мультимедиа, Интернет-технология.

Технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов:

- ЭУМК в системе Moodle

|  |  |
| --- | --- |
| www.biblioclub.ru | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| www.elibrary.ru | Научная электронная библиотека |
| www.ebiblioteka.ru | Универсальные базы данных изданий |
| [www.college.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.college.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=61c867636ead19a1fcfe6c2063b66ff7&keyno=1) | Открытый колледж |
| [www.ed.gov.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.ed.gov.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=680a6e8a0cb455114f0ff8409be2f716&keyno=1) | Сайт Министерства образования и науки РФ |
| [http://dic.academic.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fdic.academic.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=a64beb52712aa5f72a432f92d09052b1&keyno=1) | Словари и энциклопедии он-лайн |

## 5.5. Программа дисциплины

## «Здоровьесберегающие технологии»

1. **Пояснительная записка**

Учебная программа дисциплины «Здоровьесберегающие технологии» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю подготовки «Спортивная подготовка»» на 4 курсе. Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» профессионально значима, имеет универсальный характер и присутствует в системе профессионального образования педагогов любого из спортивных направлений педагогического профиля. Она является необходимой для правильного построения образовательного процесса по ФК в образовательных организациях с учетом особенностей обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Изучение дисциплины предоставляет большие возможности в формировании индивидуального построения физкультурных и спортивных занятий, подержании и укреплении здоровья, формировании и ведении здорового образа жизни, и пониманию необходимости применения двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья. Особое место в дисциплине занимает изучение особенностей формирования здоровьесберегающей среды и современных технологий здоровьесбережения в образовательных организациях.

Изучение дисциплины предоставляет возможность развития инновационного мышления будущего педагога и деятельностного отношения своему здоровью и здоровью обучающихся. Освоение дисциплины предполагает изучение современных источников по вопросам здоровья и ЗОЖ: государственных актов, раскрывающих политику в данной области, научных исследований ведущих специалистов, передового мирового и российского опыта через анализ реального педагогического процесса (посещение событий, бесед с представителями различных структур в образовательных организаций, учеными, обсуждения видео- и кинодокументов, участие в акциях и т.д.), самостоятельную поисковую деятельность студентов.

**2. Место в структуре модуля**

Данная дисциплина по выбору является практико-ориентированной частью модуля и является органичной частью общей структуры деятельностного компонента, связанного с формированием операциональных компетенций будущего педагога.

**3.Цели и задачи**

*Целью**дисциплины* является создание условий для формирования у обучающихся системы научных знаний о здоровьесберегающих технологиях в образовательном пространстве как необходимом условии деятельности современного педагога и образовательной организации в целом, умений анализировать и планировать здоровьесберегающую деятельность в соответствии с новейшими достижениями в области образования. Знания, полученные в результате овладения этой дисциплиной, послужат фундаментом для освоения умений проектирования решений профессиональных задач в области оздоровления обучающихся.

*Задачи дисциплины*:

* создать условия для освоения обучающимися практики проектирования и использования различных здоровьесберегающих технологий в образовательной организации;
* расширить теоретические знания в области педагогических технологий, практических умений и навыков, позволяющих решать профессиональные задачи по организации здоровьесберегающей среды образовательного учреждения;
* сформировать умения применять полученные теоретические и практические знания для организации индивидуальных траекторий здоровьесбережения.

**4. Образовательные результаты**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ОР модуля | Образовательные результаты модуля | Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | ИДК | Средства оценивания ОР |
| ОР.2 | Демонстрирует умения осуществлять профессиональную деятельность, учитывая индивидуальные особенности и образовательные потребности обучающихся, используя адекватные методы профессиональной диагностики. | ОР.2.10.01.01.01. | Понимает значимость педагогических знаний о здоровьеформирующих технологиях и способен оценить их адекватность с учетом потребностей занимающихся | УК.6.2. Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении основного и дополнительного образования  УК.6.4. Умеет обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития | Эссе, Презентация  Кейс |
| ОР.2.10.01.01.02 | Способен организовывать мероприятия, имеющие оздоровительную направленность | УК.6.1. Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели  УК.6.3. Владеет умением рационального распределения временных и информационных ресурсов  ПК-1.1 Демонстрирует умения методического сопровождения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта | Доклад Учебный проект  Тест |

**5. Содержание дисциплины**

*5.1. Тематический план*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Всего часов по дисциплине |
| Аудиторная работа | | Контактная СР (в т.ч.  в ЭИОС) |
| Лекции | Сем. |
|  | **Раздел 1.**  **Структура здоровьеформирующих технологий** | **2** | **4** |  | **46** | **52** |
|  | 1.1. Здоровье, ЗОЖ и здоровьесбережение | 2 | 2 |  | 22 | 26 |
|  | 1.2. Основы технологии здоровьеформирования |  | 2 |  | 24 | 26 |
|  | **Раздел 2. Технологии применения здоровьесбережения в образовательных организациях** |  | **4** |  | **48** | **52** |
|  | 2.1. Формирование здоровьесберегающей среды в образовательной организации |  | 1 |  | 15 | 16 |
|  | 2.2. Индивидуальные здоровьесберегающие технологии |  | 1 |  | 18 | 19 |
|  | 2.3. Коллективные здоровьесберегающие технологии |  | 2 |  | 15 | 17 |
| Итого: | | **2** | **8** |  | **94** | **108** |

*5.2. Методы обучения*

Традиционные: лекция, семинар, практическое занятие;

-Активные и интерактивные методы:

-лекция-беседа,

- дискуссия,

- технологии проблемного обучения;

- методы творческой работы;

- методы самостоятельной работы.

**6. Технологическая карта дисциплины**

*6.1. Рейтинг-план*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Код ОР дисциплины** | **Виды учебной деятельности студентов** | Средство оценивания | Балл за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.2.10.01.01.01. | Выполнение эссе | Эссе | 2-3 | 1 | 2 | 3 |
| Презентация домашнего задания | Презентация | 3-5 | 1 | 3 | 5 |
| Решение кейса | Кейс | 2-4 | 1 | 2 | 4 |
| 2 | ОР.2.10.01.01.02. | Выступление с докладом | Доклад | 2-3 | 1 | 2 | 3 |
| Учебный проект | Учебный проект | 10-15 | 1 | 10 | 15 |
| Тестирование по дисциплине | Тест | 13-20 | 2 | 13 | 20 |
| **Итого за семестр:** | | | | | | **45** | **70** |
| **Итоговый контроль** - Зачет | | | | | | **10** | **30** |
| **Итого:** | | | | | | **55** | **100** |

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*7.1. Основная литература*

1. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ. ред. Е.А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии. - Москва : МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794> (27.08.2019).
2. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учеб. пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 282 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Режим доступа : HYPERLINK  <https://biblio-online.ru/bcode/437220>

*7.2. Дополнительная литература*

1. Поляшова, Н.В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе : учебное пособие / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракушина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. - Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012. - 147 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-261-00737-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398> (27.08.2019).
2. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Биологический факультет. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2008. - 176 с. - библиогр. c: С. 171-175 . - ISBN 978-5-9275-0413-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909(27.08.2019)>.
3. Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2016. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 204-209. - ISBN 978-985-503-554-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279> (27.08.2019).
4. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> (27.08.2019).

*7.3. Методические разработки*

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2008. 288 с.

2. Чичикин В.Т., Игнатьев П.В., Конюхов Е.Е. Физическое воспитание учащейся молодежи. Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2005. 228 с.

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,*

1. Белова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 93 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868> (27.08.2019).

**8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины (модуля) требует наличия мультимедийного оборудования (компьютер, видеопроектор, экран).

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

Информационные технологии: технология мультимедиа, Интернет-технология.

Технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов:

- ЭУМК в системе Moodle

|  |  |
| --- | --- |
| www.biblioclub.ru | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| www.elibrary.ru | Научная электронная библиотека |
| www.ebiblioteka.ru | Универсальные базы данных изданий |
| [www.college.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.college.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=61c867636ead19a1fcfe6c2063b66ff7&keyno=1) | Открытый колледж |
| [www.ed.gov.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.ed.gov.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=680a6e8a0cb455114f0ff8409be2f716&keyno=1) | Сайт Министерства образования и науки РФ |
| [http://dic.academic.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fdic.academic.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=a64beb52712aa5f72a432f92d09052b1&keyno=1) | Словари и энциклопедии он-лайн |

## 5.6. Программа дисциплины

## «Психолого-педагогические аспекты формирования ЗОЖ»

**1. Пояснительная записка**

Учебная программа дисциплины «Психолого-педагогические аспекты формирования ЗОЖ» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю подготовки «Спортивная подготовка» на 4 курсе. Дисциплина «Психолого-педагогические аспекты формирования ЗОЖ» профессионально значима, имеет универсальный характер и присутствует в системе профессионального образования педагогов многих спортивных направлений педагогического профиля. Она является необходимой для правильного построения образовательного процесса по ФК в образовательных организациях с учетом особенностей обучающихся, как здоровых, так и имеющих отклонения в состоянии здоровья. Изучение дисциплины предоставляет большие возможности в формировании индивидуального построения физкультурных и спортивных занятий, подержании и укреплении здоровья, формировании и ведении здорового образа жизни, и пониманию необходимости применения двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья. Особое место в дисциплине занимает изучение особенностей психолого-педагогического сопровождения формирования ЗОЖ.

Изучение дисциплины предоставляет возможность развития инновационного мышления будущего педагога и деятельностного отношения своему здоровью и здоровью обучающихся. Освоение дисциплины предполагает изучение современных источников по вопросам здоровья и ЗОЖ: государственных актов, раскрывающих политику в данной области, научных исследований ведущих специалистов, передового мирового и российского опыта через анализ реального педагогического процесса и самостоятельную поисковую деятельность студентов.

**2. Место в структуре модуля**

Модуль, к которому относится дисциплина «Психолого-педагогические аспекты формирования ЗОЖ» - «Медико-биологические аспекты деятельности учителя ФК». Данная дисциплина относится к вариативной части программы и осваивается обучающимися по выбору.

Освоение дисциплины является необходимой основой для формирования у студентов системного комплексного представления об целостности процесса медико-биологического обеспечения деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта

**3. Цели и задачи**

*Целью**дисциплины* является создание условий для формирования у обучающихся системы научных знаний о здоровье и ЗОЖ как необходимом условии деятельности современного педагога, умений анализировать и планировать здоровьесберегающую деятельность в соответствии с новейшими достижениями в области образования. Знания, полученные в результате овладения этой дисциплиной, послужат фундаментом для освоения умений проектирования решений профессиональных задач в области оздоровления обучающихся.

*Задачи дисциплины*:

* создать условия для освоения обучающимися практики проектирования и использования различных здоровьесберегающих технологий для вормирования ЗОЖ обучающихся;
* расширить теоретические знания в области педагогических технологий, практических умений и навыков, позволяющих решать профессиональные задачи по организации ЗОЖ обучающихся;
* сформировать умения применять полученные теоретические и практические знания для организации индивидуальных траекторий формирования ЗОЖ.

**4. Образовательные результаты**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ОР модуля | Образовательные результаты модуля | Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | Код компетенций ОПОП | Средства оценивания ОР |
| ОР.2 | Демонстрирует умения проектировать учебно-воспитательный процесс, используя знания по охране жизни и здоровья обучающихся, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, умеет оказывать первую медицинскую помощь. | ОР.2.10.01.02.01. | Понимает значимость психолого-педагогических знаний о ЗОЖ и способен оценить их адекватность с учетом потребностей занимающихся | УК.6.2. Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении основного и дополнительного образования  УК.6.4. Умеет обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития | Эссе, Презентация  Кейс |
| ОР.2.10.01.02.02. | Способен спроектировать индивидуальную траекторию формирования ЗОЖ | УК.6.1. Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели  УК.6.3. Владеет умением рационального распределения временных и информационных ресурсов  ПК-1.1 Демонстрирует умения методического сопровождения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта | Доклад Учебный проект  Тест |

**5. Содержание дисциплины**

*5.1. Тематический план*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Всего часов по дисциплине |
| Аудиторная работа | | Контактная СР (в т.ч.  в ЭИОС) |
| Лекции | Семинары |
| **Раздел 1.**  **ЗОЖ – образ жизни современного человека** | **2** | **4** |  | **46** | **52** |
| 1.1. Понятие и составляющие ЗОЖ | 2 | 2 |  | 22 | 26 |
| 1.2. Основы формирования ЗОЖ |  | 2 |  | 24 | 26 |
| **Раздел 2. Технологии формирования ЗОЖ** |  | **4** |  | **48** | **52** |
| 2.1. Технологии повышения уровня двигательной активности |  | 1 |  | 15 | 16 |
| 2.2. Технологии здорового питания |  | 1 |  | 18 | 19 |
| 2.3Индивидуальные траектории формирования ЗОЖ |  | 2 |  | 15 | 17 |
| Итого: | **2** | **8** |  | **94** | **108** |

* 1. *Методы обучения*

Традиционные: лекция, семинар, практическое занятие;

-Активные и интерактивные методы:

-лекция-беседа,

- дискуссия,

- технологии проблемного обучения;

- методы творческой работы;

- методы самостоятельной работы.

**6. Технологическая карта дисциплины**

*6.1. Рейтинг-план*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Код ОР дисциплины** | **Виды учебной деятельности студентов** | Средство оценивания | Балл за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.2.10.01.02.01. | Выполнение эссе | Эссе | 2-3 | 1 | 2 | 3 |
| Презентация домашнего задания | Презентация | 3-5 | 1 | 3 | 5 |
| Решение кейса | Кейс | 2-4 | 1 | 2 | 4 |
| 2 | ОР.2.10.01.02.02. | Выступление с докладом | Доклад | 2-3 | 1 | 2 | 3 |
| Учебный проект | Учебный проект | 10-15 | 1 | 10 | 15 |
| Тестирование по дисциплине | Тест | 13-20 | 2 | 13 | 20 |
| **Итого за семестр:** | | | | | | **45** | **70** |
| **Итоговый контроль** - Зачет | | | | | | **10** | **30** |
| **Итого:** | | | | | | **55** | **100** |

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*7.1. Основная литература*

1. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ. ред. Е.А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии. - Москва : МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794> (27.08.2019).
2. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учеб. пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 282 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Режим доступа : HYPERLINK  <https://biblio-online.ru/bcode/437220>

*7.2. Дополнительная литература*

1. Поляшова, Н.В. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе : учебное пособие / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракушина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. - Архангельск : ИПЦ САФУ, 2012. - 147 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-261-00737-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398> (27.08.2019).
2. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Биологический факультет. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2008. - 176 с. - библиогр. c: С. 171-175 . - ISBN 978-5-9275-0413-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909(27.08.2019)>.
3. Дедулевич, М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2016. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 204-209. - ISBN 978-985-503-554-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463279> (27.08.2019).
4. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> (27.08.2019).

*7.3. Методические разработки*

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2008. 288 с.

2. Чичикин В.Т., Игнатьев П.В., Конюхов Е.Е. Физическое воспитание учащейся молодежи. Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2005. 228 с.

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,*

1. Белова, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 93 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868> (27.08.2019).

**8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1.

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины (модуля) требует наличия мультимедийного оборудования (компьютер, видеопроектор, экран).

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

Информационные технологии: технология мультимедиа, Интернет-технология.

Технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов:

- ЭУМК в системе Moodle

|  |  |
| --- | --- |
| www.biblioclub.ru | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| www.elibrary.ru | Научная электронная библиотека |
| www.ebiblioteka.ru | Универсальные базы данных изданий |
| [www.college.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.college.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=61c867636ead19a1fcfe6c2063b66ff7&keyno=1) | Открытый колледж |
| [www.ed.gov.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.ed.gov.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=680a6e8a0cb455114f0ff8409be2f716&keyno=1) | Сайт Министерства образования и науки РФ |
| [http://dic.academic.ru](http://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fdic.academic.ru%26ts%3D1462478226%26uid%3D333097591459425910&sign=a64beb52712aa5f72a432f92d09052b1&keyno=1) | Словари и энциклопедии он-лайн |

# 6. Программы практик (не предусмотрены)

# 7. Программа итоговой аттестации

**Определение результатов освоения модуля на основе вычисления рейтинговой оценки по каждому элементу модуля**

Рейтинговая оценка по модулю рассчитывается по формуле:

Rjмод. =

Rjмод. – рейтинговый балл студента j по модулю;

, , , – зачетные единицы дисциплин, входящих в модуль,

*–* зачетные единицыучебного события, входящего в модуль

, , – рейтинговые баллы студента по дисциплинам модуля,

- рейтинговые баллы студента по учебному событию модуля.

Величина среднего рейтинга студента по модулю  лежит в пределах от 55 до 100 баллов.