

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«__» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

| Код модуля | Модуль |
|-------------------|-------------------------------------|
| 1157646 | Оздоровительная физическая культура |

Екатеринбург

| Перечень сведений о рабочей программе модуля | Учетные данные |
|--|---|
| Образовательная программа 1. Физическая культура | Код ОП 1. 49.03.01/33.01 |
| Направление подготовки 1. Физическая культура | Код направления и уровня подготовки 1. 49.03.01 |

Программа модуля составлена авторами:

| № п/п | Фамилия Имя Отчество | Ученая степень, ученое звание | Должность | Подразделение |
|--------------|---------------------------------|--|------------------------|-------------------------------|
| 1 | Гайл Виктор Вадимович | кандидат педагогических наук, доцент | Заведующий кафедрой | теории физической культуры |

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ **Оздоровительная физическая культура**

1.1. Аннотация содержания модуля

Реализация модуля позволяет сформировать компетенции, востребованные в сфере образования и дополнительного образования. Модуль включает дисциплины: Основы производственной гимнастики; Теоретические основы здорового образа жизни; Физическая культура в здоровом образе жизни

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

| № п/п | Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения | Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах |
|------------------|--|---|
| 1 | Теоретические основы здорового образа жизни | 3 |
| 2 | Основы производственной гимнастики | 3 |
| 3 | Физическая культура в здоровом образе жизни | 3 |
| ИТОГО по модулю: | | 9 |

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

| | |
|------------------------------------|------------------|
| Пререквизиты модуля | Не предусмотрены |
| Постреквизиты и кореквизиты модуля | Не предусмотрены |

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

| Перечень дисциплин модуля | Код и наименование компетенции | Планируемые результаты обучения (индикаторы) |
|------------------------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Основы производственной гимнастики | ПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- | У-1 - Ранжировать физические упражнения в соответствии с целью и задачами занятия по физической культуре или спортивной тренировки У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии физиологической характеристики нагрузки |

| | | |
|---|---|--|
| | морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | У-3 - Группировать занимающихся в соответствии с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями занимающихся различного пола и возраста П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки |
| | ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни |
| | ПК-16 - Способность выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), планом тренировочного процесса | У-1 - Демонстрировать элементы физических упражнений |
| Теоретические основы здорового образа жизни | ПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | З-2 - Объяснять физиологические характеристики нагрузки З-3 - Приводить примеры анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста У-1 - Ранжировать физические упражнения в соответствии с целью и задачами занятия по физической культуре или спортивной тренировки У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии физиологической характеристики нагрузки |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>У-3 - Группировать занимающихся в соответствии с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями занимающихся различного пола и возраста</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки</p> |
| | <p>ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p> | <p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p> |
| <p>Физическая культура в здоровом образе жизни</p> | <p>ПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> | <p>З-1 - Интерпретировать положения теории физической культуры</p> <p>З-2 - Объяснять физиологические характеристики нагрузки</p> <p>З-3 - Приводить примеры анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии физиологической характеристики нагрузки</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки</p> |
| | <p>ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации</p> | <p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | и установки на ведение здорового образа жизни | П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни |
|--|---|--|

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Теоретические основы здорового образа
жизни

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

| № п/п | Фамилия Имя Отчество | Ученая степень, ученое звание | Должность | Подразделение |
|--------------|--------------------------------------|---|------------------|--|
| 1 | Чудиновских Анатолий Владимирович | Кандидат биологических наук, Доцент | Доцент | Кафедра теории физической культуры |

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- **Чудиновских Анатолий Владимирович, Доцент, Кафедра теории физической культуры**

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

| Код раздела, темы | Раздел, тема дисциплины* | Содержание |
|-------------------|---|--|
| | P1 - Введение. Цель и задачи дисциплины. | Значение понимания теоретических основ поддержания и укрепления здоровья в жизни человека. Главные причины ухудшения здоровья современного человека: нарушение принципа единства организма и среды в результате несоответствия темпов изменения окружающей среды (особенности социальной) с темпами перестроек приспособительных механизмов организма; загрязнения окружающей биологической и социальной среды; нездоровый образ жизни, не соответствующий эволюционно сложившимся требованиям. Современное состояние здоровья населения России: статистика заболеваемости, долголетия и смертности населения. |
| | P2 - Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. | Современные представления о здоровье как степени адаптации к условиям среды. Два аспекта в решении проблемы здоровья: формирование и сохранение здоровья. Содержание этих аспектов. Восточная философия о составляющих здоровья. Современная концепция о составляющих здоровья. Значимость собственных усилий в формировании и сохранении здоровья. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – главный фактор здоровья. Здоровый образ жизни – целостный подход. |
| | P3 - Мотивация здоровья и здорового образа жизни. | Общие представления о мотивации здоровья и ЗОЖ. Важность формирования мотивации здоровья и ЗОЖ с раннего детства. Основные мотивы ЗОЖ. Доминирующие мотивы ЗОЖ в |

| | | |
|--|--|---|
| | | разные возрастные периоды. Принципы и факторы, лежащие в основе ЗОЖ. Тестирование: «Общая оценка здорового поведения». |
| | Р4 - Психическое благополучие как системообразующий фактор сохранения и укрепления здоровья. | Баланс основных потребностей человека как основной фактор профилактики невротических состояний. Природа и функции эмоции: отражательно-оценочная, регулирующая (переключающая, подкрепляющая, компенсаторная). Мозговые структуры, ответственные за регуляцию и генерацию эмоций: решающая роль эмоций в формировании поведения. Роль эмоций в формировании личности. Гуманистические теории об иерархии человеческих потребностей и их удовлетворении как источник эмоций и здоровья. Признаки эмоционального благополучия (психического здоровья). Условия эмоционального благополучия. Тестирование: «Определение уровня психического благополучия», «Насколько вы уверены в себе?», «Умеете ли вы общаться?». |
| | Р5 - Роль стресса в поддержании психического здоровья. | Общее представление о стрессе. Современная концепция о физиологических механизмах стресса. Симптомы стресса: физиологический, психологический, поведенческий. Полезный – физиологический стресс и его симптомы: физиологический, психологический и поведенческий. Вредный – патологический стресс и его симптомы: физиологический, психологический и поведенческий. Стресс и болезни. Принципы и методы формирования физиологического, предупреждения и преодоления патологического стресса. Экспресс-методы снятия сильного стресса. Тестирование: «Определение стрессоустойчивости», «Оценка стрессовых ситуаций», «Подвержены ли вы стрессу?», «Умеете ли вы справляться со стрессом?» |
| | Р6 - Двигательная активность. Ее моторная и творческая функции. | Двигательная активность (ДА) – врожденная биологическая потребность. Гиподинамия. Негативные обратимые и необратимые изменения в организме при гиподинамии. Функции двигательной активности: моторная, творческая, тренирующая, стимулирующая, защитная. Моторная функция (МФ). Общие представления о МФ, как основном средстве коммуникаций и поддержания позы и главным внешнем проявлении жизнедеятельности организма по И.И.Сеченову. Мышцы – рабочие механизмы МФ. Краткая характеристика типов мышц и их особенностей. Динамическая и статистическая работа мышц. Творческая функция (ТвФ). Двигательная активность – ведущий фактор онтогенеза. В стадии эмбриогенеза организма человека ДА определяет избыточный анаболизм, как главное условие развития и роста плода. «Энергетическое правило скелетных мышц» - движущая сила развития в последующих стадиях онтогенеза. Биохимический механизм ТвФ движения. |
| | Р7 - Тренирующая, стимулирующая и защитная функции двигательной активности. | Тренирующая функция (ТрФ). Эффективность ТрФ в различные возрастные периоды. Общее и специфическое влияние ТрФ движения на физическое и психическое развитие организма. Физиологический механизм влияния ТрФ на организм по принципу системности. Особенности механизма |

| | | |
|--|---|--|
| | | <p>ТрФ по Ф.З.Меерсону в системе: физическая нагрузка <input type="checkbox"/> гиперфункция работающих структур <input type="checkbox"/> дефицит энергии в работающих структурах <input type="checkbox"/> гипоксия в работающих структурах <input type="checkbox"/> стимуляция генетического аппарата клеток работающих структур <input type="checkbox"/> повышение функции генетического аппарата <input type="checkbox"/> усиление синтеза специфических белков <input type="checkbox"/> гипертрофия работающих структур <input type="checkbox"/> оптимизация деятельности работающих структур. Особенности конечного эффекта тренировки – увеличение энергетической мощности тренирующихся структур. Общее представление о стимулирующей функции (СтФ) движения. Мышцы – мощный генератор биотоков. Активирующее влияние на мозговые структуры проприоцептивной афферентации по механизму обратной связи. Стимулирующее влияние двигательной активности на умственную работоспособность. Развитие речи в раннем онтогенезе и регуляцию суточного биоритма: «сон – бодрствование». Защитная функция (ЗФ). Универсальность ЗФ двигательной активности в предупреждении болезней и преждевременного старения. Сущность ЗФ систематической физической тренировки: повышение иммунитета, усиление и коррекция механизмов саморегуляции функции организма, повышение стрессоустойчивости и преодоление стресса.</p> |
| | <p>Р8 - Физическая форма и методы оздоровительной тренировки.</p> | <p>Самодиагностика физического состояния. Составляющие хорошей физической формы: сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, гибкость, состав тела. Их характеристика. Специальные упражнения для тренировки определенных составляющих хорошей физической формы. Постановка цели тренировки, выбор программы упражнений и ее реализация. Аэробные и анаэробные упражнения, их особенности. Специальные виды упражнений: дыхательная гимнастика, йога, закаливание холодом и жаром бань, воздушными и солнечными ваннами. Тестирование: «Оценка физической формы», «Готовы ли вы заниматься спортом?».</p> |
| | <p>Р9 - Питание как базисный фактор жизнедеятельности организма и здоровья.</p> | <p>Биологическое значение питания. Проблемы питания современного человека. Избыточный вес: причины, последствия, профилактика. Ожирение, жировые клетки и ожирение. Причины ожирения: врожденные и приобретенные. Пагубные последствия ожирения. Пути и средства снижения избыточной массы тела. Полные дети: причины, последствия, профилактика. Пониженный вес: причины, последствия, профилактика. Отклонения в пищевом поведении: булимия, анорексия. Современная концепция сбалансированного питания. Принципы концепции и их реализация. Типы и источники питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Их значение и функции в организме, последствия дефицита. Добавки. Еда и интеллект. Нетрадиционные подходы к питанию. Рекомендации: как организовать питание в соответствии с концепцией сбалансированности пищевых продуктов.</p> |
| | <p>Р10 - Значение биоритмов в жизнедеятельности и поддержании здоровья.</p> | <p>Общие представления о биоритмах. Биологическая значимость биоритмов. Параметры биоритмов и их регуляция. Наиболее изученные биоритмы организма человека. Иерархия биоритмологической системы организма человека. Суточный</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | | биоритм – ведущий в этой иерархии. Его значение для организма. Типы суточных биоритмов. Их особенности по показателям активности, работоспособности в динамике суток. Особенности психофизиологии представителей разных типов суточных биоритмов и предрасположенности их к различным наиболее распространенным заболеваниям. Биоритмы питания, работы и отдыха. Самая современная социальная болезнь – десинхроноз. Десинхроноз внешний и внутренний: причины возникновения, способы лечения. Тестирование: «Определение суточного биоритма». |
| | P11 - Трудовая деятельность и ее эффективная организация как показатель здоровья и его условие. | Творческая роль труда в филогенезе и онтогенезе человека. Работоспособность и факторы ее обуславливающие: наследственность, возраст, здоровье, мотивации и установки, биоритмы, утомление. Механизмы и значение утомления для организма. Переутомление и хроническое утомление. Диагностика хронического утомления. Принципы, методы и условия предупреждения переутомления и хронического утомления. Невротические состояния работника современного производства, студентов и школьников. Основной фактор невротиических состояний – информационные перегрузки и дефицит времени в условиях принятия ответственных решений. «Синдром менеджера», Причины и профилактика. Тестирование: «Оценка сна как фактора отдыха» |
| | P12 - Пагубность пристрастий к психоактивным веществам. | Зависимости и факторы их формирования. Основные принципы профилактики зависимостей. Алкоголизм – важнейшая проблема современности. Причины алкоголизма. Бытовое пьянство. Отрицательное влияние алкоголя на органы и системы организма. Алкоголизм и потомство. Алкоголь и молодежь. Наркомания – наиважнейшая проблема современности. Состояние проблемы. Факторы, влияющие на возникновение наркомании: психологические, биологические, социальные. Молодежь и наркотики. Тестирование: «Оценка склонности к употреблению наркотических веществ». Табакокурение. Табак как наркотическое средство. Вредные последствия курения табака. Курение и женщины. Курение табака среди молодежи. Отказ от курения и последствия. Тестирование: «Определение зависимости от никотина», «Когда и почему вы курите?». |

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

| Направление воспитательной деятельности | Вид воспитательной деятельности | Технология воспитательной деятельности | Компетенция | Результаты обучения |
|--|--|---|---|---|
| Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и | целенаправленная работа с информацией для использования в практических | Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной | ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно- | З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни У-1 - |

| | | | | |
|---------------------|--|-------------------------------|---|--|
| неопределенность ей | целях деятельности по формированию ЗОЖ | профессиональной деятельности | спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | <p>Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p> |
|---------------------|--|-------------------------------|---|--|

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретические основы здорового образа жизни

Электронные ресурсы (издания)

1. , Козьяков; Психическое здоровье личности : учебно-методический комплекс.; Директ-Медиа, Москва; 2013; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210552> (Электронное издание)
2. Загускин, С. Л.; Ритмы клетки и здоровье человека : монография.; Издательство Южного федерального университета, Ростов-на-Дону; 2010; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241125> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А.; Культура здоровья студента : учеб. пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2003 (1 экз.)
2. Байер, К., Гроздова, М. Д., Свечников, В. В., Серова, М. А., Чепкова, А. Н.; Здоровый образ жизни; Мир, Москва; 1997 (3 экз.)

3. Марков, В. В.; Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : Учеб. пособие для вузов.; Академия, Москва; 2001 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Российская государственная библиотека www.rsl.ru

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>

Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского <http://book.uraic.ru>

Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/ТРФК>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://lib.sportedu.ru/ФКВОТ>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Российская государственная библиотека www.rsl.ru

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>

Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского <http://book.uraic.ru>

Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/ТРФК>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://lib.sportedu.ru/ФКВОТ>

<https://biblioclub.ru>

<https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретические основы здорового образа жизни

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

| № п/п | Виды занятий | Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|--------------|---------------------|--|---|
| 1 | Лекции | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | <p>соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> | |
| 2 | Практические занятия | <p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM |
| 3 | Самостоятельная работа студентов | <p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> | Google Chrome |
| 4 | Текущий контроль и промежуточная аттестация | <p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с</p> | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM |

| | | | |
|--|--|---------------------------------|--|
| | | санитарными правилами и нормами | |
|--|--|---------------------------------|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Основы производственной гимнастики

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

| № п/п | Фамилия Имя Отчество | Ученая степень, ученое звание | Должность | Подразделение |
|--------------|-----------------------------|--|-----------------------|----------------------------------|
| 1 | Гайл Виктор Вадимович | кандидат педагогических наук, доцент | заведующий кафедры | Теории Физической культуры |

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Гайл Виктор Вадимович, заведующий кафедрой, Теории Физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

| Код раздела, темы | Раздел, тема дисциплины* | Содержание |
|-------------------|--|--|
| P1 | Физиологические основы производственной гимнастики | Влияние трудовой деятельности на функциональные системы организма. Физические упражнения и оптимальное состояния функциональных систем организма. |
| P2 | Методические основы производственной гимнастики. | Виды трудовой деятельности. Умственный и физический труд. Механизированный труд. Труд на конвейере. Труд на полуавтоматическом и автоматическом производстве. Формы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений в зависимости от характера трудовой деятельности. |

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

| Направление воспитательной деятельности | Вид воспитательной деятельности | Технология воспитательной деятельности | Компетенция | Результаты обучения |
|---|----------------------------------|---|---|--|
| Профессиональное воспитание | деятельность по формированию ЗОЖ | Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной | ПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической | У-1 - Ранжировать физические упражнения в соответствии с целью и задачами занятия по |

| | | | | |
|--|--|-----------------------------------|---|---|
| | | профессиональн ой деятельности | культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | физической культуре или спортивной тренировки У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии физиологической характеристики нагрузки У-3 - Группировать занимающихся в соответствии с анатомо- морфологическим и и психологическим и особенностями занимающихся различного пола и возраста П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки |
|--|--|-----------------------------------|---|---|

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы производственной гимнастики

Электронные ресурсы (издания)

1. Алаева, Л. С.; Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие.; Издательство СибГУФК, Омск; 2017; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271> (Электронное издание)
2. , Захаренко, О. В.; Гимнастика для сосудов : научно-популярное издание.; Издательство «Рипол-Классик», Москва; 2010; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=53957> (Электронное издание)
3. Бернштейн, Н. А.; О построении движений : монография.; Государственное издательство медицинской литературы, б.м.; 1947; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230207> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Мачинский, В. И.; Физическая культура в режиме дня; Физкультура и спорт, Москва; 1960 (1 экз.)
2. , Жданкина, Е. Ф., Кадочникова, Ю. В., Хорькова, Ж. В., Шлыков, В. П.; Корригирующая гимнастика при заболеваниях остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника : метод. указания для студентов дневной формы обучения всех специальностей. Ч. 1. ; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2005 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

<https://biblioclub.ru>

<https://www.iprbookshop.ru>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<https://biblioclub.ru>

<https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы производственной гимнастики

Сведения об оснащении дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

| № п/п | Виды занятий | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|-------|----------------------|---|--|
| 1 | Лекции | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Подключение к сети Интернет | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM |
| 2 | Практические занятия | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | <p>соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> | |
| 3 | Самостоятельная работа студентов | <p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM |
| 4 | Консультации | <p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome |
| 5 | Текущий контроль и промежуточная аттестация | <p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура в здоровом образе
жизни

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

| № п/п | Фамилия Имя Отчество | Ученая степень, ученое звание | Должность | Подразделение |
|--------------|--------------------------------------|---|------------------|--|
| 1 | Чудиновских Анатолий Владимирович | Кандидат биологических наук, Доцент | Доцент | Кафедра теории физической культуры |

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

| Код раздела, темы | Раздел, тема дисциплины* | Содержание |
|-------------------|--|---|
| | Р1 - Общая характеристика оздоровительной физической культуры | Оздоровительное воздействие физических упражнений. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-кондиционное, оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, гигиеническое. Основы построения оздоровительной тренировки. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности. Характеристика средств физкультурно-оздоровительной направленности. |
| | Р2 - Структура государственного управления физической культурой и спортом в Российской Федерации | Понятия «система физической культуры и спорта», «физкультурно-спортивное движение». Субъекты физкультурно-спортивного движения и их взаимодействие. Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ. Принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта |
| | Р3 - Основы здоровьесберегающей педагогики. | Понятия «здоровьесберегающая педагогика», «здоровьесберегающие образовательные технологии». Классификация здоровьесберегающих технологий по направленности и специфике деятельности: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, образовательные (организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные). Классификация здоровьесберегающих |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>технологии по характеру действия: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие, социально-адаптирующие и личностно-развивающие. Принципы здоровьесберегающей педагогики: не нанесения вреда; приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов; непрерывности и преемственности; субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися; соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся; реализации комплексного подхода; медико-психологической компетенции учителя; гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий; приоритет позитивных воздействий; приоритет активных методов обучения; сочетание охранительной и тренирующей стратегии; формирования ответственности учащихся за свое здоровье; отсроченного результата; контроля за результатами.</p> |
| | <p>Р4 - Двигательная рекреация как социальное явление</p> | <p>Двигательная рекреация как часть физической культуры. Преимущества и отличительные особенности двигательной рекреации. Задачи и признаки двигательной рекреации. Аспекты двигательной рекреации (биологический, социальный, психологический, культурно-аксиологический, организационный, экономический). Функции двигательной рекреации (оздоровительная, социально-генетическая, творчески-атрибутивная, системно-функциональная, ценностно-ориентировочная, коммуникативная, эстетическая, социально-профилактическая, педагогическая).</p> |
| | <p>Р5 - Средства активного отдыха.</p> | <p>Традиционные средства (ходьба, бег, лыжные прогулки, плавание, оздоровительная гимнастика, аэробика и т.д.). Нетрадиционные средства активного отдыха (дайвинг, альпинизм, виндсерфинг, скейтбординг и т.д.). Туризм как средство двигательной рекреации. Спортивно-оздоровительный туризм: цели, задачи, навыки туриста, организация и проведение походов. Походы выходного дня. Физкультурно-рекреационная деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся (возраста, пола, состояния здоровья, психофизиологического состояния).</p> |
| | <p>Р6 - Двигательная рекреация и трудовая деятельность.</p> | <p>Задачи двигательной рекреации в процессе трудовой деятельности. Формы физической рекреации в быту трудящихся. Классификация профессий по группам труда. Средства двигательной рекреации в зависимости от групп труда.</p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов на протяжении учебного дня, учебной недели, учебного семестра и года. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в учебном году. Принятые системой образования рекреации для студенческой молодежи. Формы двигательной рекреации студентов. Психофизическая рекреация в зачет-но-</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | экзаменационный период. Физические упражнения для повышения работоспособности головного мозга. |
| | Р7 - Теоретические основы адаптивной физической культуры. | <p>Понятие «адаптивная физическая культура» (АФК). Проблемы гиподинамии и гипокинезии для людей с ограниченными возможностями здоровья. История становления адаптивной физической культуры в России и за рубежом.</p> <p>Содержание и задачи адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, креативные телесно-ориентированные практики АФК.</p> |
| | Р8 - Организация массовых физкультурно- спортивных мероприятий. | <p>Организационно-управленческая работа. Общая характеристика организационно-массовой работы по физической культуре и спорту. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия (ФСМ). Виды ФСМ и их значение в массовой физкультурно-оздоровительной работе. Задачи массовых ФСМ и принципы их проведения. Составление плана и организация подготовки массовых ФСМ. Разработка положения о ФСМ. Способы проведения спортивных соревнований. Основы спортивной режиссуры</p> |

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

| Направление воспитательной деятельности | Вид воспитательной деятельности | Технология воспитательной деятельности | Компетенция | Результаты обучения |
|---|---|---|--|---|
| Формирование социально-значимых ценностей | <p>профориентационная деятельность</p> <p>культурно-просветительская деятельность</p> | <p>Технология позиционного образования</p> <p>Технология проектного образования</p> | ПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | <p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | его цель П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни |
|--|--|--|--|---|

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура в здоровом образе жизни

Электронные ресурсы (издания)

1. ; Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций.; Издательство СибГУФК, Омск; 2009; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Миронова, С. П.; Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии : учеб. пособие для слушателей ин-тов и фак. повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и др. проф.-пед. работников.; [Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та], Екатеринбург; 2009 (1 экз.)

2. , Жданкина, Е. Ф., Кузнецова, Ю. В.; Оздоровительная тренировка для различных возрастных групп населения и инвалидов : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки 034300 "Физическая культура".; УрФУ, Екатеринбург; 2013 (10 экз.)

3. Пантюхова, Т. В.; Здоровая нация - это мы : методическая эстафета проектов и программ.; Либерия-Бибинформ, Москва; 2014 (1 экз.)

4. Шихов, А. В.; Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе : учебное пособие.; УрФУ, Екатеринбург; 2012 (10 экз.)

5. Бишаева, А. А.; Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки и специальности "Социальная работа".; КНОРУС, Москва; 2013 (1 экз.)

6. Менхин, Ю. В., Менхин, А. В.; Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов физ. культуры.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2002 (11 экз.)

7. Ковшура, Е. О.; Оздоровительная классическая аэробика : учебное пособие для студентов вузов.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2013 (1 экз.)

8. Макеева, В. С.; Теория и методика физической рекреации : учебное пособие.; Советский спорт, Москва; 2014 (1 экз.)
9. Боярская, Л. А., Люберцев, Н. В.; Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2017 (5 экз.)
10. Фурманов, А. Г.; Оздоровительная физическая культура : [учебник для вузов].; Тесей, Минск; 2003 (1 экз.)
11. , Димова, А. Л., Чернышова, Р. В.; Социально-биологические основы физической культуры : лекция для преподавателей [высш. учеб. заведений].; Советский спорт], [Москва; 2005 (2 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Российская государственная библиотека www.rsl.ru

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>

Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского <http://book.uraic.ru>

Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/ТРПК>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://lib.sportedu.ru/ФКВОТ>

Зональная научная библиотека УрФУ <http://opac.urfu.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура в здоровом образе жизни

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

| № п/п | Виды занятий | Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|-------|--------------|--|--|
| 1 | Лекции | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome |

| | | | |
|---|----------------------------------|---|---|
| | | <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> | |
| 2 | Практические занятия | <p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM |
| 3 | Самостоятельная работа студентов | <p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> | Google Chrome |
| 4 | Консультации | <p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 5 | Текущий контроль и промежуточная аттестация | Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Периферийное устройство Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет | Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome |
|---|---|--|--|