


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-рабочая программа дисциплины		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины:

Целью преподавания факультатива «Массовые оздоровительные формы физической культуры» является изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека, разработка и утверждение принципов здорового образа жизни, их практическая реализация средствами физической культуры и спорта, формирование личности, ее приобщение к общественным ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Задачи освоения дисциплины:

1. Формировать у студентов прочную установку на здоровье и положительную мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Формировать умения у студентов оценивать физическое, психическое и функциональное состояние различных возрастных групп населения.
3. Учить студентов анализировать ценности и эффективность видов рекреационной деятельности.
4. Формировать у будущих специалистов умения разрабатывать программы использования физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физкультурно-оздоровительной работы с населением на региональном и местном уровнях, подбирать соответствующие средства и методы их реализации.
5. Развивать умения студентов применять в различных сферах деятельности физкультурно-спортивных и профилактических учреждений полученные знания по сохранению, укреплению, формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни.
6. Развивать умения у студентов прогнозировать условия и направления сферы досуга и активного отдыха различных категорий населения.
7. Сформировать у студентов профессионально-прикладные навыки в области физкультурно-оздоровительных технологий.


2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Данная учебная дисциплина относится к индексу ФТД.01 Дисциплина «Массовые оздоровительные формы ФК» относится к факультативной части учебного плана.

Дисциплина является предшествующей Тренерская практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защите и защита ВКР

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ПК-15 Способен руководить методическим и информационным обеспечением	Знать: методическое и информационное обеспечение деятельности физкультурно-спортивной организации Уметь: руководить методическим и информационным обеспечением деятельности физкультурно-спортивной организации

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-рабочая программа дисциплины		

деятельности физкультурно-спортивной организации	Владеть: методами средствами руководства методическим и информационным обеспечением деятельности физкультурно-спортивной организации
--	--

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) _____ 2 _____

Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 72


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения Заочная)		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		6	
1	2	3	
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП			
Аудиторные занятия:	8	8	
лекции	4	4	
Семинары и практические занятия	4	4	
лабораторные работы, практикумы			
Самостоятельная работа	60	60	
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	тесты	тесты	
Курсовая работа			
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет	зачет	
Всего часов по дисциплине + 4ч. контроль	72	72	

**В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения*

Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения _____ Заочная _____

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практику			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-рабочая программа дисциплины		

				мы	форме		
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры							
Тема 1. Значение оздоровительной физической культуры.	17	1	1			15	Устный опрос, тесты
Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	17	1	1			15	Устный опрос, тесты
Тема 3 Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе	17	1	1			15	Устный опрос, тесты
Тема 4. Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья	17	1	1			15	
Итого	72	4	4			60	Устный опрос, тесты


Тема 1. Значение оздоровительной физической культуры.

Деятельность преподавателя физической культуры в области ОФК. Основные характеристики деятельности. Функции педагогической деятельности. Особенности труда преподавателя физической культуры в области ОФК. Сферы деятельности специалиста по ОФК.

Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

Содержание ОФК. Иерархия компонентов ОФК: спорт, базовая ФК, Пролонгирующая ФК, Оздоровительно-реабилитационная ФК.

Тема 3 . Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе. Признаки ОФК. Аспекты ОФК (деятельный, предметно-ценностный, результативный). ОФК как род деятельности. Появление ОФК, как самостоятельного вида физической культуры. Функции ОФК: образовательная, оздоровительная, воспитательная, рекреационная.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-рабочая программа дисциплины		

Тема 4. Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья.

ЗОЖ. Факторы, влияющие на здоровье человека. Виды физкультурной активности (спорт профессиональный и любительский; ФК, направленная на совершенствование физической кондиции и т.д.) Образ жизни. Составляющие формирования ЗОЖ: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств; побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям ФК, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. ЗОЖ. Здоровье. Сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здоровья. Компоненты индивидуального здоровья. Индивидуальное здоровье.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, следует учесть, что общий объем часов (з.е.), установленных УП направления 49.03.01 Физическая культура по каждой дисциплине, остается неизменным и реализуется в полном объеме. В таком случае в соответствующем разделе РАП из общего объема часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн-курсы, лекций и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в формате виртуальных аналогов, расчетно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др).

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Значение оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания (форма проведения - практическое занятие)

Вопросы к теме.

1. Сферы деятельности специалиста по ОФК.
2. Назовите основные характеристики деятельности
3. Функции педагогической деятельности.

Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры (форма проведения - практическое занятие)


Вопросы к теме.

1. Содержание ОФК.
2. Иерархия компонентов ОФК

Тема 3 . Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе (форма проведения - практическое занятие)

Вопросы к теме.

1. Дайте определение ФК
2. Содержание ФК.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-рабочая программа дисциплины		

3. Назовите неблагоприятные факторы среды.
4. Назовите аспекты ОФК.
5. Назовите иерархию компонентов ФК.
6. Цель, задачи ОФК
7. Организация и содержание ОФК

Тема 4. Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения.
Понятие индивидуального здоровья(семинар)

Вопросы к теме.

1. Что такое ЗОЖ.
2. Назовите влияющие факторы на здоровье человека.
3. Виды физической активности.
4. Назовите составляющие формирования ЗОЖ.
5. Здоровье.
6. Сохранение и укрепление здоровья
7. Основные компоненты здоровья.
8. Индивидуальное здоровье.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

«Данный вид работы не предусмотрен УП»


9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Вопросы к зачету:

Значение оздоровительной физической культуры
Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры
Роль оздоровительной физической культуры в современном обществе
Функции оздоровительной физической культуры
Характеристика социального явления здоровый образ жизни
Формирование здоровый образ жизни населения
Компоненты здорового образа жизни
Понятие индивидуального здоровья
Компоненты индивидуального здоровья
Цель и задачи оздоровительной физической культуры
Организация физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
Содержание физкультурно-оздоровительных занятий в групповой форме
Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.
Методика занятий оздоровительной ходьбой
Методика занятий оздоровительным бегом

12. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-рабочая программа дисциплины		

По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица.

Форма обучения _____ заочная _____

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Тема 1. Значение оздоровительной физической культуры (ОФК).	Тесты Комплект задач вопросы к зачету	15	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 2. Содержательные основы ОФК	Тесты Комплект задач вопросы к зачету	15	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 3. Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе	Тесты Комплект задач вопросы к зачету	15	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 4. Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья	Тесты Комплект задач вопросы к зачету	15	тестирование, решение задач, устный опрос
	Тесты Комплект задач вопросы к зачету	60	тестирование, решение задач, устный опрос


9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная:

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>
2. Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

Дополнительная:

1. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-рабочая программа дисциплины		

2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/85832.html>

2. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>
3. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64983.html>

Учебно-методическая:

1. Журавлева, Антонина Ивановна. Спортивная медицина и лечебная физкультура : руководство для врачей / Журавлева Антонина Ивановна, Н. Д. Граевская. - Москва : Медицина, 1993. - 432 с.
2. Бондарь, С. Б. Оздоровительная физическая культура в специальных медицинских группах. Организация и программа занятий : учеб.-метод. пособие для вузов / С. Б. Бондарь; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2007. - 156 с. : ил. - 4.62.
3. Каленик, Е. Н. Коррекционная физкультурно-оздоровительная технология для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе с патологией зрения : учеб.-метод. пособие для вузов по дисциплин. "Физ. культура" (спец. мед. группа) / Е. Н. Каленик, Е. В. Кологреева, А. Б. Ивочкин; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2010. - 32 с. - Библиогр.: с. 31. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/165/kalenik1.pdf>


Согласовано:

 Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И.А. / _____ / _____
 Должность сотрудника научной библиотеки ФИО Подпись дата

б)

программное обеспечение

1. ОС Microsoft Windows
2. Microsoft Office 2016
3. «МойОфис Стандартный»
4. Statistica Basic Academic for Windows 13

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-рабочая программа дисциплины		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*).

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса, размещенными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей

Разработчик	 подпись	Доцент, к.п.н.	Вальцев В.В.
		должность	ФИО
	 подпись	ст. преподаватель	Ключникова Е.А.
		должность	ФИО