


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-3 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и	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			
теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	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 очная)		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		2	
1	2	3	
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП			
Аудиторные занятия:	32	32	
лекции	16	16	
Семинары и практические занятия	16	16	
лабораторные работы, практикумы			
Самостоятельная работа	40	40	
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 _____ очная _____

	Виды учебных занятий		Форма
	Аудиторные занятия	Заня	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет					Форма		
Ф-Рабочая программа дисциплины							
Название разделов и тем	Всего	Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы	тия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	текущего контроля знаний
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры							
Тема 1. Значение оздоровительной физической культуры.	18	4	4			10	Устный опрос, тесты
Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	18	4	4			10	Устный опрос, тесты
Тема 3 Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном	18	4	4			10	Устный опрос, тесты

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

обществе							
Тема 4. Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья	18	4	4			10	
Итого	72	16	16			40	Устный опрос, тесты

Форма

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.


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

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

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).

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

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.
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
--

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

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.).

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

Форма обучения _____ очная _____

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	10	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 2. Содержательные основы ОФК	Тесты Комплект задач вопросы к зачету	10	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 3. Место ОФК в системе физической культуры. Роль ОФК в современном обществе	Тесты Комплект задач вопросы к зачету	10	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 4. Характеристика социального явления ЗОЖ. Формирование ЗОЖ населения. Понятие индивидуального здоровья	Тесты Комплект задач вопросы к зачету	10	тестирование, решение задач, устный опрос

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

	Тесты Комплект задач вопросы к зачету	40	тестирование, решение задач, устный опрос
--	---	----	---

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная:

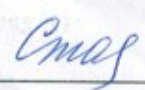
1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов: АйПи ЭрМедиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>
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: АйПи ЭрМедиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS: [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. Вальцев В. В. Массовые оздоровительные формы физической культуры : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – Физическая культура / В. В. Вальцев; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 579 КБ). - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7989>

Специалист ведущий	Стадольникова Д. Р.		12.05.2023
Должность сотрудника НБ	ФИО	подпись	дата

б) программное обеспечение

1. ОС Microsoft Windows

Форма

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

2. MicrosoftOffice 2016
3. «МойОфис Стандартный»
4. StatisticaBasicAcademicforWindows 13

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва: КонсультантПлюс, [2023].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный


3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:
Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. / 2023.
Должность сотрудника УИТТ / ФИО / подпись / дата

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

10. 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

должность

Вальцев В.В

ФИО