

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Аннотация рабочей программы дисциплины
*Б1.В.ДВ.02.02 «Возрастные аспекты здоровьесбережения»***

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Реализация программы по дисциплине «Возрастные аспекты здоровьесбережения» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы спортивной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин базовой части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане Б1.В.ДВ.02.02

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В совокупности с другими вариативной части ФГОС ВО дисциплина «Возрастные аспекты здоровьесбережения» направлена на формирование способности использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основные термины и понятия по физической культуре и спорту в рамках изучаемой дисциплины;
- роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни и роль физической культуры в обеспечении здоровья;

– основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом;

уметь:

– планировать процесс физического самовоспитания и самосовершенствования как условия здорового образа жизни;

– осуществлять контрольно-оценочную деятельность общей и специальной физической подготовленности, физического развития и функциональной подготовленности;

– составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, а также потребностей различных контингентов населения;

– составлять дневник самоконтроля, проводить анализ и коррекцию содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля;

владеть:

– системой знаний о физиологических механизмах функционирования различных систем организма под воздействием физической нагрузки;

– конкретными методиками освоения двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

– различными методами оценки и контроля функционального состояния, двигательной активности, физического развития и физической подготовленности у различных социально-демографических групп населения.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины.

На очной форме обучения дисциплина реализуется в 7 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 часа: лекции – 18 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа – 36 часов. Форма контроля – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Пр. зан. (час)	Самостоятельная работа (час)	
Тема 1. Введение в предмет «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»	6	1	2	2	6 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры.		3	2	-	6 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
		5		2	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.		7	2	2	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.		9	2	2	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 5. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.		11	2	2	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		13	2	2	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 7. Основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.		15	2	2	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности.		17	4	4	2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
ИТОГО:			18	18	36	Зачет

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в 7 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 часа: лекции – 4 часов, практические занятия – 4 часов, самостоятельная работа – 60 часов. Форма контроля – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Пр. зан. (час)	Самостоятельная работа (час)	
Тема 1. Введение в предмет «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»		1	2	2	6 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры.		3	2		6 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
		5		2	4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.		7			14 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 4. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.		9			14 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 5. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.		11			8 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		13			4 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 7. Основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом.		15			2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
Тема 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студента к успешной профессиональной деятельности.		17			2 Подготовка самостоятельной работы	Устный опрос Анализ работы на занятии
ИТОГО:			4	4	60	Зачет

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

б) дополнительная литература:

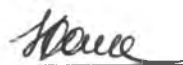
1. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / Под общей редакцией А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1990. – 368 с.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966 -201 с.
3. Матвеев, А.П. Воспитание физических качеств: учеб. для студ. факультетов физ. культ. пед. ин-тов / А. П. Матвеев; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст]: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», М.: ООО издательство «Омега-Л», 2004. – 160 с.
5. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
6. Ветков, Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование

1	2	3	4	5	6	7
1 .	IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbookshop.ru/	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.
2 .	Национальная электронная библиотека	ФГБУ «Российская государственная библиотека»	https://necb.ru/	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет
3 .	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления
4 .	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным видео)	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.
5 .	НЭБ elibrary.ru	ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6 .	Polpred.com Обзор СМИ	ООО «ПОЛПРЕД Справочники»	http://polpred.com/	Полнотекстовые деловые публикации информгентств и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

Автор:
ст. преподаватель кафедры
физической культуры и спорта

 С.А. Яшина

Рецензент:
зав. кафедрой ФКиС, к.п.н., доцент кафедры
физической культуры и спорта

 С.А. Пронкина

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня 2018г., протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г., протокол № 8.