

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

**Институт физической культуры и спорта**



УТВЕРЖДАЮ

Директор института

А.В. Гадалов

2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Инновационные тенденции развития теории и методики  
физической культуры»**

Направление подготовки / специальность **44.04.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **«Физическая культура»**

Владимир  
2021 год

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Инновационные тенденции развития теории и методики физической культуры» является формирование у студентов системы знаний об инновационных средствах и методах при занятиях физической культурой.

### Задачи освоения дисциплины:

- содействие становлению базовой профессиональной компетентности магистра для теоретического осмысления, решения образовательных, исследовательских и практических задач по использованию инновационных средств и методов для модернизации физкультурного образования;
- подготовка к организации процесса обучения и воспитания в образовании по инновационным технологиям, отражающим специфику предметной области;
- ориентирование студентов на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Инновационные тенденции развития теории и методики физической культуры» относится к базовой части.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися по дисциплинам: «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика базовых видов спорта», «Физиология», «Спортивная медицина». Полученные теоретические знания и практические навыки по дисциплине будут полезны при освоении дисциплины «Инновационные образовательные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Междисциплинарные проекты физкультурно-спортивной направленности».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами ОПОП.

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенций		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результат обучаемого по дисциплине	
УК-2 Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК 2.1 – - знает этапы жизненного цикла проекта, - принципы формирования концепции проекта в рамках обозначенной проблемы основных требований, предъявляемых к проектной работе и критерии оценки проектной деятельности. УК 2.2. – умеет разрабатывать кон-	Знает: - виды ресурсов и ограничений для решения профессиональных задач; - основные методы оценки различных способов решения профессиональных задач; действующее законодательство и правовые нормы, регулирую-	Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание

	<p>цепцию проекта, формулируя цель, задачи, актуальность, значимость (научную, практическую, методическую и иную в зависимости от типа проекта), ожидаемые результаты и возможные сферы их применения.</p> <p>УК 2.3. – владеет навыками составления плана реализации проекта и контроля его выполнения.</p>	<p>щие профессиональную деятельность.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, которые необходимо решать для ее достижения;</li> <li>- анализировать альтернативные варианты для достижения намеченных результатов;</li> <li>- использовать нормативно-правовую документацию в сфере профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками разработки цели и задач проекта;</li> <li>- методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости проекта;</li> <li>- навыками работы с нормативно-правовой документацией.</li> </ul>	
<p>ОПК-2 Способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации</p>	<p>ОПК-2.1. Разбирается в специфике разработки образовательных программ, дополнительных образовательных программах, разрабатывает отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) компонентов основных и дополнительных образовательных программ</p> <p>ОПК-2.2. Умеет проектировать программы отдельных учебных предметов, в том числе программ дополнительного образования (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки)</p> <p>ОПК-2.3. Владеет научно-методической базой для проектирования основных и дополнительных образовательных программ.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику образовательных программ основного и дополнительного образования;</li> <li>- результаты научных исследований в сфере образовательных программ.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находить, критически анализировать и отбирать научные знания и результаты исследований для проектирования основных и дополнительных образовательных программ и для разработки научно-методического обеспечения их реализации.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и средствами проектирования основных и дополнительных</li> </ul>	<p>Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание</p>

		образовательных программ и разработки научно-методического обеспечения их реализации; осуществлять их выбор в зависимости от особенностей образовательной программы с учетом результатов научных исследований.	
ОПК-6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями.	<p>ОПК.6.1. Демонстрирует знания психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.</p> <p>ОПК.6.2. Демонстрирует умения дифференцированного отбора психолого-педагогических необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности</p> <p>ОПК.6.3. Применяет психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психолого-педагогические основы учебной деятельности;</li> <li>- принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы;</li> <li>- применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</li> </ul> <p><b>Владет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками учета особенностей развития, обучающихся в образовательном процессе;</li> <li>- навыками отбора и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Тестовые вопросы</p> <p>Практико-ориентированное задание</p>

		<p>для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально-ориентированных образовательных программ (совместно с другими субъектами образовательных отношений).</li> </ul>	
<p>ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований.</p>	<p>ОПК-8.1. Осуществляет трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p> <p>ОПК-8.2. Владеет методами научно-педагогического исследования в предметной области</p> <p>ОПК-8.3. Владеет методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психофизические, возрастные, познавательные особенности обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать свою педагогическую деятельность с учётом психофизических, познавательных особенностей обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет методами диагностики психофизических, познавательных способностей обучающихся;</li> <li>- методами проведения научных исследований в области ФКиС.</li> </ul>	<p>Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание</p>

#### 4. ОБЪЁМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетные единиц, 252 часа

Тематический план

Форма обучения - очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/ тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с преподавателем				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля Успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические	Лабораторные работы	в форме прак-		
1.	<b>Тема 1</b> Общая характеристика инновационных процессов в сфере ФКиС.	1	1-2	2	2				
2.	<b>Тема 2</b> Современные модели физического воспитания.	1	3-4	2	2			14	
3.	<b>Тема 3</b> Оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.	1	5-9	6	4	1		24	Рейтинг-контроль 1
4.	<b>Тема 4</b> Фитнес технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.	1	10-15	6	6	1,5		24	Рейтинг-контроль 2
5.	<b>Тема 5</b> Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания детей и взрослого населения.	1	16-18	2	4			10	Рейтинг-контроль 3
<b>Всего за 1-й семестр</b>					18	18		72	<b>Экзамен 36</b>
6	<b>Тема 6</b> Система мониторинга уровня здоровья и функционального состояния различных групп населения.	2	1,3,5		6			20	
7.	<b>Тема 7</b> Оздоровительные и фитнес технологии в физиче-	2	7,9,11		6			23	Рейтинг-контроль 1

	ской подготовке спортсменов.								
8.	<b>Тема 8</b> Технологии применения средств срочной информации в ФКиС.	2	13		2			10	Рейтинг-контроль 2
9.	<b>Тема 9</b> Технологии направленной релаксации.		15, 17		4			10	Рейтинг-контроль 3
<b>Всего за 2-й семестр</b>					<b>18</b>			<b>63</b>	<b>Экзамен 27</b>
<b>Наличие в дисциплине КР/КП</b>									
<b>Итого по дисциплине</b>					<b>18</b>	<b>36</b>		<b>135</b>	<b>Экзамен 63</b>

Тематический план  
Форма обучения - заочная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/ тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с преподавателем				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические	Лабораторные работы	в форме прак-		
1.	<b>Тема 1</b> Общая характеристика инновационных процессов в сфере ФКиС.	3	1-2	2				7	
2.	<b>Тема 2</b> Современные модели физического воспитания.	3	3-4	2				16	
3.	<b>Тема 3</b> Оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.	3	5-8	2	2	0,5		14	Рейтинг-контроль 1
4.	<b>Тема 4</b> Фитнес технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.	3	9-12		4	1		20	Рейтинг-контроль 2
5.	<b>Тема 5</b> Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания детей и	3	13-14		2			10	Рейтинг-контроль 3

	взрослого населения.								
<b>Всего за 3-й семестр</b>				<b>6</b>	<b>8</b>			<b>67</b>	<b>Экзамен 27</b>
6	<b>Тема 6</b> Система мониторинга уровня здоровья и функционального состояния различных групп населения.	2	1,3, 5		4			25	Рейтинг-контроль 1
7.	<b>Тема 7</b> Оздоровительные и фитнес технологии в физической подготовке спортсменов.	2	7,9, 11	2	4			28	Рейтинг-контроль 2
8.	<b>Тема 8</b> Технологии применения средств срочной информации в ФКиС.	2	13	2				25	
9.	<b>Тема 9</b> Технологии направленной релаксации.		15, 17	2				25	Рейтинг-контроль 3
<b>Всего за 4-й семестр</b>				<b>6</b>	<b>8</b>			<b>103</b>	<b>Экзамен 27</b>
<b>Наличие в дисциплине КР/КП</b>		+							
<b>Итого по дисциплине</b>				<b>12</b>	<b>16</b>			<b>170</b>	<b>Экзамен 54</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Тема 1** Общая характеристика инновационных технологий, средств и методов физического воспитания

*Содержание темы раскрывает следующие вопросы:* основные понятия теории и методики физической культуры; структуру физической культуры. Функции физической культуры. Общие и специфические принципы системы физической культуры. Рассматриваются следующие понятия: «Инновация», «Инновационность», «Инноватика», «Инновационные процессы», «Новшество», «Новация», «Технология», «Педагогическая технология», «Технология в системе физического воспитания», «Инновационная деятельность», «Инновационные технологии», «Инновация в системе физического воспитания» и их соотношение. Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные средства и методы при занятиях физической культурой и спортом. Методология инновационных технологий в физическом воспитании.

**Тема 2** Современные модели физического воспитания.

*Содержание темы направлено на изучение следующих вопросов:*

**Тема 3** Оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения

*Содержание темы направлено на изучение следующих вопросов:* Основные тенденции развития оздоровительных систем и оздоровительных технологий в современном мире. Научно-методологическое обоснование оздоровительных систем. Здоровье как высшая ценность человека. Современные представления о здоровье и болезни. Современные оздоровительные системы и оздоровительные технологии (классификация и общие принципы их построения).

**Тема 4** Фитнес технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.

*Содержание темы направлено на изучение следующих вопросов:* Роль фитнес технологий в образе жизни населения. Научно-методологическое обоснование



фитнес-технологий направленного воздействия на нервно-мышечную систему и кислородо-транспортную системы (силовая аэробика, «Изотон», «Пилатес», «Стрейтчинг», «Цигун», «Атлетическая гимнастика»). Классификация и принципы построения.

**Тема 5** Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания детей и взрослого населения.

*Содержание темы направлено на изучение следующих вопросов:* Роль ВФСК «ГТО» Проблемы внедрения ВФСК «ГТО». Перспективы реализации ВФСК «ГТО». Организация Фестивалей ГТО. Факторы, влияющие на мотивацию учащейся молодёжи к сдаче нормативов ГТО.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Тема 1** Инновационные средства и методы физической культуры и их место в системе профессиональной подготовки.

Занятие проводится в форме групповой дискуссии.

Вопросы для обсуждения

1. Структура физической культуры.
2. Функции физической культуры.
3. Общие и специфические принципы системы физической культуры.
4. Понятия: «Инновация», «Инновационность», «Инноватика», «Инновационные процессы», «Новшество», «Новация», «Технология», «Педагогическая технология».
5. Инновация в системе физического воспитания и их соотношение.
6. Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные средства и методы при занятиях физической культурой и спортом.
7. Методология инновационных технологий в физическом воспитании.

**Тема 2** Современные модели физического воспитания.

Занятие проводится в форме групповой дискуссии.

Вопросы для обсуждения:

1. Современная концепция ФВ (оздоровительная, спортивно-ориентированная, образовательная).
2. Современные модели ФВ.
3. Этапы становления образования в области физической культуры.
4. Урок как основная форма организации учебной работы в школе.
5. Факторы, определяющие эффективность урока физической культуры.

**Темы докладов:**

1. Оздоровительная концепция ФВ.
2. Концепция спортивно-ориентированного ФВ.
3. Образовательные концепции ФВ.

**Тема 3** Оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.

Содержание практического занятия:

1. Опрос.
2. Обучение технике выполнения дыхательных упражнений по системе А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, 5-ти фазного дыхания «Бодифлекс».
3. Выполнение задания (провести 2-3 упражнения комплекса на группе).
4. Групповой разбор выполнения задания.

**Тема 4** Фитнес технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.

Содержание практического занятия:

1. Опрос по теме лекции.
2. Обучение технике выполнения статодинамических упражнений.
3. Методика проведения занятия по системе «Изотон».
4. Методика применения статодинамических упражнений в системе «Шейпинг».
5. Обучение технике выполнения упражнений по системе «Пилатес».
6. Методика проведения занятия по системе «Пилатес».
7. Обучение технике выполнения упражнений по системе «Стретчинг».
8. Методика проведения занятия по системе «Стретчинг».
11. Учебная практика: проведение на группе упражнений из фитнес-систем.
12. Групповой разбор выполнения задания.

**Тема 5** Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания детей и взрослого населения.

Занятие проводится в форме групповой дискуссии.

Вопросы для обсуждения:

1. Роль ВФСК «ГТО» Проблемы реализации ВФСК «ГТО».
2. Перспективы реализации ВФСК «ГТО».
3. Организация Фестивалей ГТО. Факторы, влияющие на мотивацию учащейся молодёжи к сдаче нормативов ГТО.

**Тема 6** Система мониторинга уровня здоровья и функционального состояния различных групп населения.

Содержание практического занятия:

1. Рассмотрение методов диагностики уровня здоровья детей дошкольного возраста, школьников, взрослого населения.
2. Технология проведения мониторинга здоровья.
3. Проведение учебно-исследовательской работы по оценке уровня здоровья группы.
4. Анализ и интерпретация результатов.

**Темы докладов:**

1. Научное обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодёжи.
2. Измерения и тесты общероссийской системы мониторинга.
3. Тестирование уровня физического состояния людей различного возраста.

**Тема 7** Оздоровительные и фитнес технологии в физической подготовке спортсменов.

Занятие проводится в форме групповой дискуссии

Вопросы для обсуждения

1. Цели внедрения фитнес-технологий в процесс физической подготовки спортсменов.
2. Практика применения фитнес-технологий на примере своего вида спорта.
3. Методика применения фитнес-технологий в процессе физической подготовки конкретного этапа подготовки.

**Тема 8** Технологии применения средств срочной информации в ФКиС.

Занятие проводится в формате круглого стола.

Вопросы для обсуждения.

1. Биологическая обратная связь и биоуправление как способ управления состоянием организма.
2. Характеристика средств срочной информации в ФКиС.
3. Технология применения средств срочной информации в ФКиС на примере конкретного вида спорта.

**Тема 9** Технологии направленной релаксации.

Занятие проводится в формате групповой дискуссии.

Вопросы для обсуждения.

1. Функциональное состояние организма человека и его значимость для осуществления профессиональной деятельности.
2. Эмоциональный стресс и функциональное состояние организма.
3. Общая характеристика релаксации.
4. Методы релаксации. Их характеристика и анализ эффективности в практике спорта.
5. Технология применения метода релаксации на примере конкретного вида спорта.
6. Релаксация на основе применения биоуправления.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТО- ГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1. Текущий контроль**

*Текущий контроль 1 семестр*

#### **Рейтинг-контроль 1**

**Задания семестр:**

1. Выступление с докладом по теме реферата: Современные концепции физического воспитания.
2. Участие в дискуссии по теме: «Оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения».
3. Проведение на группе комплекса дыхательных упражнений по методу А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко.
4. Тестирование.

*Пример тестовых заданий*

**1) Кем по профессии была А.Н. Стрельникова:**

- а) врач;
- б) певица;
- в) народный целитель;
- г) учитель.

**2) Что побудило автора к разработке оздоровительной методики:**

- а) плохое здоровье с детства;
- б) не благополучная ситуация в семье;
- в) переживание за здоровье близких;
- г) потеря голоса.

## Рейтинг-контроль 2

### Задания:

1. Участие в дискуссии по теме: «Фитнес технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения».
2. Проведение на группе комплекса дыхательной гимнастики «Бодифлекс».
3. Проведение на группе комплекса статодинамических упражнений.
4. Проведение на группе комплекса по системе «Пилатес».

## Рейтинг-контроль 3

1. Участие в дискуссии по теме: «Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания детей и взрослого населения».
2. Подготовка сообщений по проблематике научных исследований по вопросам внедрения Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему физического воспитания детей и взрослого населения» (на основе изучения авторефератов 10-15).
3. Выполнение СРС (разработка плана и руководящих документов для подготовки и организации фестиваля ГТО).

*Текущий контроль 2-й семестр*

## Рейтинг-контроль 1

### Задания:

1. Проведение учебно-исследовательской работы по оценке уровня здоровья выборки (учащихся, спортсменов).
2. Выступление с докладом по теме: Система мониторинга уровня здоровья и функционального состояния различных групп населения.

## Рейтинг-контроль 2

### Задание:

1. Разработать и обосновать комплекс упражнений по физической подготовке для определённого контингента занимающихся (спортсмены конкретного вида спорта, определённой квалификации) на основе современных фитнес технологий.

## Рейтинг-контроль 3

### Задание:

#### 1. Подготовка эссе.

*Темы эссе::*

1. Эфирные масла и их воздействие на функциональное состояние организма.
2. Эффекты применения аромакомпозиций у юных спортсменов.
3. Особенности эффектов применения аромакомпозиций у взрослых спортсменов в условиях тренировок и соревнований.
4. Релаксация как результат функциональной музыки и БОС по ощущениям.
5. БОС обусловленная релаксация и эффекты функциональной музыки.
6. Индивидуальные различия релаксационных возможностей.
7. Результаты биоуправления направленной релаксации.

8. Экстраполяция и закономерности обучения навыку биоуправления.
9. Релаксация как способ воздействия на параметры двигательной деятельности.

## **5.2. Промежуточный контроль**

### **Вопросы к экзамену**

#### *1-й семестр*

1. Общая характеристика средств и методов физического воспитания.
2. Характеристика понятий «инновация», «инновационность», «инноватика», «инновационные процессы», «новшество», «новация». «инновационная деятельность», «инновационные технологии», «инновация в системе физического воспитания» и их соотношение.
3. Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные средства и методы при занятиях физической культурой и спортом.
4. Методология инновационных технологий в физическом воспитании.
5. Современные модели физического воспитания.
6. Понятие «здоровье». Процессы, определяющие состояние здоровья в современном мире. Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни». Элементы здорового образа жизни. Современные жизненные проблемы и их влияние на здоровье человека.
7. Роль ФК и спорта в обеспечении здоровья человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физической тренировки на организм человека. Основные принципы оздоровительной тренировки для здоровья.
8. Общая характеристика двигательных оздоровительных систем. Морфофункциональные особенности воздействия различных типов упражнений.
9. Роль правильного дыхания в жизнедеятельности человека. Общая характеристика дыхательных гимнастик.
10. Характеристика парадоксальной дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой. Механизмы воздействия на организм. Техника выполнения упражнений.
11. Технология обучения дыхательным упражнениям гимнастики А.Н. Стрельниковой. Дозирование нагрузки.
12. Характеристика дыхательных упражнений по методу П.К. Бутейко Механизмы воздействия на организм. Техника выполнения упражнений.
13. Характеристика системы здоровья Ниши. Золотые правила здоровья.
14. Оздоровительная гимнастика тибетских монахов «Око возрождения».
15. Характеристика дыхательной гимнастики «Бодифлекс». Механизмы воздействия на организм. Методика построения занятия.
16. Характеристика системы «Изотон». Механизмы воздействия на организм. Методика построения занятия.
17. Характеристика системы «Шейпинг». Механизмы воздействия на организм. Методика построения занятия.
18. Характеристика системы «Пилатес». Механизмы воздействия на организм. Методика построения занятия.

19. Характеристика системы «Цигун». Механизмы воздействия на организм. Методика построения занятия.
20. Характеристика ВФСК «ГТО». Анализ проблем и перспектив внедрения в физическое воспитание учащейся молодёжи.
21. Технология организации Фестивалей ГТО.
22. Технология организации судейства в процессе сдачи нормативов ГТО.

### **Вопросы к экзамену по дисциплине**

#### **2-й семестр**

1. Современные подходы к обучению движениям в спорте.
2. Организационно-методические аспекты проведения тестирования с целью получения объективной информации и её интерпретации.
3. Значение диагностики уровня здоровья детей дошкольного возраста, школьников, взрослого населения. Научное обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодёжи.
4. Измерения и тесты общероссийской системы мониторинга. Методы измерения физического развития, методы измерения физической подготовленности, уровня здоровья детей дошкольного возраста, школьного, взрослого населения
5. Организационно-методические основы проведения мониторинга. Сбор информации, обработка и представление.
6. Характеристика понятий «функциональная подготовка», «функциональная подготовленность», «целевая функциональная подготовка», в спорте. Характеристика структуры функциональной подготовленности.
7. Роль дыхательных упражнений в функциональной подготовке спортсменов. Цель, задачи применения дыхательных упражнений в ациклических и циклических видах спорта.
8. Роль фитнес технологий в физической подготовке спортсменов. Цель, задачи применения.
9. Характерные тенденции современного спорта и спортивной тренировки.
10. Технологии управления тренировочным процессом.
11. Постановка цели и прогнозирование в спорте.
12. Моделирование в системе управления тренировочным процессом.
13. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки. Система контроля в процессе спортивной тренировки.
14. Биологическая обратная связь и биоуправление как способ управления состоянием организма.
15. Характеристика средств срочной информации в ФКиС.
16. Технология применения средств срочной информации в ФКиС на примере конкретного вида спорта.
17. Функциональное состояние организма человека и его значимость для осуществления профессиональной деятельности.
18. Эмоциональный стресс и функциональное состояние организма.
19. Общая характеристика релаксации.
20. Методы релаксации. Их характеристика и анализ эффективности в практике спорта.
21. Технология применения метода релаксации на примере конкретного вида спорта.
22. Релаксация на основе применения биоуправления.

### 5.3. Самостоятельная работа обучающегося

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Инновационные образовательные технологии в сфере ФКиС» включает следующие виды работ:

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Содержание СРС	Форма контроля СРС	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5	
1-й семестр					
1.	Современные модели физического воспитания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- становление целостных, самостоятельных систем взаимосвязанных идей и принципов концепции физического воспитания учащихся в России;</li> <li>- идеи и принципы концепции физического воспитания 80-начала 90-х годов XX века.</li> <li>- взаимосвязь концепций, определяющие физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях современных европейских государств с концепциями, реализуемыми в России в настоящее время.</li> <li>- урок как основная форма организации учебной работы в школе;</li> <li>- факторы, определяющие эффективность урока физической культуры</li> </ul> Темы рефератов: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постановка работы по физическому воспитанию в США.</li> <li>2. Постановка работы физическому воспитанию в странах Европы</li> <li>3. Постановка работы физическому воспитанию в странах Азии.</li> </ol>	УМ ПР	Б КО З	ОЛП

2.	Оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физических упражнений в укреплении здоровья организм занимающихся;</li> <li>-естественно-биологические основы оздоровления;</li> <li>- оздоровление как факторная система направленных воздействий;</li> <li>- особенности воздействия растягивающих, аэробных, силовых, смешанных упражнений;</li> <li>- механизм психофизического воздействие упражнений.</li> </ul>	УМ	Б	ОЛ 2,3,4 ДЛ 1
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- цель и задачи системы упражнений А.Н. Стрельниковой;</li> <li>- механизм воздействия на организм;</li> <li>- методические особенности выполнения упражнений по системе А.Н.</li> <li>- практика применения в оздоровительной ФК, П.К. Бутейко</li> </ul>			ОЛ 2,4 ДЛ 1
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- цель и задачи системы упражнений «Бодифлекс»;</li> <li>- методические особенности выполнения упражнений по системе «Бодифлекс».</li> </ul>			ОЛ 2,4 ДЛ 1
3.	Фитнес технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- направленность занятий аэробикой, атлетической гимнастикой, шейпингом, каланнетикой, системы «Изотон», йоги, Пилатес,</li> <li>- показания и противопоказания для занятий;</li> <li>- структура и методика проведения занятия;</li> <li>- методика контроля за состоянием занимающихся.</li> </ul>	УМ	Б, ПЗ	ОЛ 2,4 ДЛ 1
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительный и коррекционные возможности статодинамических упражнений;</li> <li>- способы построения комплексов силовых упражнений;</li> <li>- методические подходы к применению статодинамических упражнений в ОФК и спорте.</li> </ul>			
4.	Всероссийский Физкультурно-	Задание. Разработать план и руководящие документы для под-	УМ	ПЗ	ОЛ1



	спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания детей и взрослого населения.	готовки и организации Фестиваля ГТО в СОШ, СУЗе, ВУЗе.			
2-ой семестр					
6.	Система мониторинга уровня здоровья и функционального состояния различных групп населения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Значение диагностики уровня здоровья детей дошкольного возраста, школьников, взрослого населения.</li> <li>- методы измерения физического развития;</li> <li>- методы измерения физической подготовленности;</li> <li>- функциональные тесты и пробы оценки функционального состояния ССС и дыхательной системы;</li> <li>- компьютерные технологии в оценке состояния здоровья различных групп населения.</li> <li>- проведение учебно-исследовательской работы.</li> </ul> Темы рефератов: -научное обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодёжи. -измерения и тесты общероссийской системы мониторинга.	УМ ПР	ПЗ ОБС 3	ОЛ1 ДЛ1
7.	Оздоровительные и фитнес технологии в физической подготовке спортсменов.	Научные исследования последнего 10-летия по проблеме физической и функциональной подготовке в спорте. Темы рефератов: 1. Понятие о функциональной подготовке в спорте. Современные подходы к пониманию вклада различных компонентов функциональной подготовленности. 2. Цель, задачи и технология применения фитнес технологий	УМ ПР	У 3 ОБС	ОЛ3

		в различных видах спорта.			
8.	Сущность и содержание БОС. Методика применения средств срочной информации в ФКиС.	Научные исследования последнего 10-летия по проблеме биоуправления в спорте.	УМ	У КО	ДЛ4
9.	Технологии направленной релаксации в спортивной практике.	Научные исследования последнего 10-летия по проблеме в спорте.	УМ	Б	ДЛ4

**Содержание СРС (графа 4), условные обозначения:**

УМ – изучение учебного материала;

ПР – подготовка реферата;

**Формы контроля СРС (графа 5), условные обозначения:**

У – устный опрос;

Б- беседа;

ПЗ – проверка заданий.

КО – участие в круглых столах, испутах и т.д.

З – заслушивание на занятиях подготовленных работ;

ОБС – обсуждение на занятиях результатов.

**Темы рефератов:**

1. Постановка работы по физическому воспитанию в США.
2. Постановка работы по физическому воспитанию в странах Европы
3. Постановка работы по физическому воспитанию в странах Азии.
4. Оздоровительная система Кацудзо Ниши («Золотые правила здоровья»).
5. «Око возрождения» - оздоровительная система тибетских монахов.
6. Научное обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности.
7. Измерения и тесты общероссийской системы мониторинга.
8. Понятие о функциональной подготовке. Её роль для спортивной тренировки. Современные подходы к пониманию структуры компонентов функциональной подготовленности.
9. Повышение функциональной подготовленности спортсменов на основе применения дыхательных упражнений.
10. Тибетская гормональная гимнастика.

**Темы курсовых работ**

1. Организационно методические основы проведения мониторинга студентов (школьников, детей дошкольного возраста).
2. Оценка физического и функционального состояния студентов (школьников, детей дошкольного возраста) по данным мониторинга.
3. Характеристика современных двигательных систем и практика их применения в процессе физического совершенствования студентов (школьников, детей дошкольного возраста).

4. Технология применения современных двигательных систем в процессе физического совершенствования студентов (школьников, детей дошкольного возраста).
5. Особенности применения дыхательных упражнений в оздоровительной физической культуре и спорте.
6. Особенности занятий физической культурой со студентами, имеющими избыточную массу тела.
7. Коррекция телосложения студентов средствами атлетической гимнастики.
8. Организационно-методические особенности занятий со студентами, имеющими отклонения в функциональном состоянии опорно-двигательного аппарата.
9. Средства и методы направленной релаксации студентов в процессе занятий физической культурой.
10. Особенности прикладной физической подготовки студентов.
11. Тема по выбору.

*Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляются отдельным документом.*

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, изд-во	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в Электронном каталоге ЭБС
<b>Основная литература</b>		
<b>1. Зюрин, Э.А.</b> Педагогические принципы деятельности специалиста в области физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.А. Зюрин, Г.А. Ямалетдинова, Л.В. Тарасова, А.В. Гадалов. – Владимир: Изда-во ВлГУ. – 2019. – 155 с.- ISBN 978-5-9984-0908-0	2019	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/7465">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/7465</a>
<b>2. Башта Л.Ю.</b> Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие / Башта Л.Ю. — Омск: Сибирский государственный университет		URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/95617.html">https://www.iprbookshop.ru/95617.html</a>

физической культуры и спорта, 2019. — 108 с. — ISBN 978-5-91930-127-1.		
<b>3. Платонов, В. Н.</b> Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В. Н. Платонов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2019. — 656 с. — 978-5-9500183-3-6. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/83625.html">http://www.iprbookshop.ru/83625.html</a>	2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/83625.html">http://www.iprbookshop.ru/83625.html</a>
<b>4. Репникова Е.А.</b> Коррекция телосложения студенток в процессе занятий физической культурой / Е.А. Репникова, Иванов С.В., Ю.А. Миронова, В.А. Суслова; Владим. гос. ун-т имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ, 2017.	2017	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6505/1/01670.pdf">http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6505/1/01670.pdf</a> .
<b>Дополнительная литература</b>		
<b>1. Ишмухаметов, М. Г.</b> Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. - Электрон. текстовые данные. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-	2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/32246.html">http://www.iprbookshop.ru/32246.html</a>

педагогический университет. - 2014. - 193 с.		
<b>2. Шарипов Ф.В.</b> Педагогический менеджмент: учебное пособие / Шарипов Ф.В. — Москва: Университетская книга, 2014. - 480 с. — ISBN 978-5-98699-155-9.	2014	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/30669.html">https://www.iprbookshop.ru/30669.html</a>
<b>3. Макеева, В. С.</b> Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. С. Макеева ; В. В. Бойко. - М.: Советский спорт, 2014. - 152 с.	2014	<a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=51916">http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=51916</a>
<b>4. Репникова Е.А.</b> Основы технологии организации спортивно-зрелищных мероприятий / Е.А. Репникова, Ю.А. Миронова, В.А. Сулова; Владим. гос. ун-т имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ	2015	
<b>5. Епифанов В.А.</b> Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа. – 528 с.	2013	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html</a>

## 6.2 Периодические издания

1. Ж.: Теория и практика физической культуры [http:// www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)
2. Ж.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://lib.sportedu.ru/press.fkot>
3. Учёные записки Университета им. П.Ф. Лесгафта <http://lesgaf-notes.spb.ru>

## 6.3 Интернет-ресурсы

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. Сайт ВАК – [www.vak.ed.gov](http://www.vak.ed.gov), [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru);
3. Российская национальная библиотека [www.nir.ru](http://www.nir.ru);
4. Научная электронная библиотека - [www.e-library.ru](http://www.e-library.ru);
5. Библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта - [www/lesgaf/spb/ru](http://www/lesgaf/spb/ru)).

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации дисциплины «Инновационные образовательные технологии» имеются специальные помещения для проведения лекционных и практических занятий, проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория 203, оснащенные мультимедийным оборудованием), а также помещения для самостоятельной работы (компьютерный класс). Учебный процесс проходит по адресу г. Владимир, ул. Университетская дом 1 (спортивный корпус 3).

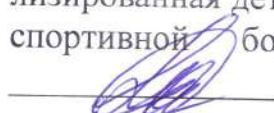
Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:

- Операционная система семейства Microsoft Windows;
- Пакет офисных программ Microsoft Office;
- Acrobat Reader;
- Google Chrome;
- 7-Zip.

Рабочую программу составил Репникова Е.А., доцент



Рецензент (представитель работодателя): директор ГБУ ВО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе», Заслуженный тренер РФ Мясников С.В.




Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин (ТМФКСД) протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Заведующий кафедрой Власов А.В.



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.04.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Председатель учебно-методической комиссии, заведующий кафедрой ТМФКСД Власов А.В.



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедр-

рой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедр-

рой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедр-

рой \_\_\_\_\_



