

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



Д.В. Логинов
2022 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

2022 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 в области физического воспитания.

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 области физического воспитания по инновационным технологиям, отражающим специфику предметной области;
- ориентирование студентов на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физического воспитания.

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 обучение 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,	Знает: - виды ресурсов и ограничений для решения профессиональных задач; - основные методы оценки различных спо-	Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание

	<p>предъявляемых к проектной работе и критерии оценки проектной деятельности. УК 2.2. – умеет разрабатывать концепцию проекта, формулируя цель, задачи, актуальность, значимость (научную, практическую, методическую и иную в зависимости от типа проекта), ожидаемые результаты и возможные сферы их применения. УК 2.3. – владеет навыками составления плана реализации проекта и контроля его выполнения.</p>	<p>способов решения профессиональных; задач; действующее законодательство и правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность. Умеет: - проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, которые необходимо решать для ее достижения; - анализировать альтернативные варианты для достижения намеченных результатов; - использовать нормативно-правовую документацию в сфере профессиональной деятельности. Владеть: - методиками разработки цели и задач проекта; - методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости проекта; - навыками работы с нормативно-правовой документацией.</p>	
<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 ОПК-2.2. Умеет проектировать программы отдельных учебных предметов, в том числе программ дополнительного образования (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки)</p>	<p>Знает: - специфику образовательных программ основного и дополнительного образования; - результаты научных исследований в сфере образовательных программ. Умеет: - находить, критически анализировать и отбирать научные знания и результаты исследований для проектирования основных и дополнительных образовательных программ и для разработки научно-методического обеспе-</p>	<p>Практико-ориентированное задание</p>

	<p>ОПК-2.3. Владеет научно-методической базой для проектирования основных и дополнительных образовательных программ.</p>	<p>чения их реализации. Владеет: - методами и средствами проектирования основных и дополнительных образовательных программ и разработки научно-методического обеспечения их реализации; осуществлять их выбор в зависимости от особенностей образовательной программы с учетом результатов научных исследований.</p>	
<p>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>	<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. 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 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>Знает: - психолого-педагогические основы учебной деятельности; - 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. Умеет: - использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; - применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями. Владеет: - навыками учета особенностей развития, обучающихся в образовательном процессе; - навыками отбора и ис-</p>	<p>Практико-ориентированное задание</p>

		<p>пользования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;</p> <p>- навыками разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально-ориентированных образовательных программ (совместно с другими субъектами образовательных отношений).</p>	
<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"> - психофизические, возрастные, познавательные особенности обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать свою педагогическую деятельность с учётом психофизических, познавательных особенностей обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет методами диагностики психофизических, познавательных способностей обучающихся; - методами проведения научных исследований в области ФКиС. 	<p>Тестовые вопросы Практико-ориентированное задание</p>

4. ОБЪЁМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ
 Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетные единицы, 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 практической работы		
1.	Тема 1 Общая характеристика инновационных процессов в теории и методике ФК.	1	1-2	2	2				
2.	Тема 2 Современные модели физического воспитания.	1	3-4	2	2			14	
3.	Тема 3 Оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.	1	5-9	6	4			24	Рейтинг-контроль 1
4.	Тема 4 Фитнес технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.	1	10-15	6	6			24	Рейтинг-контроль 2
5.	Тема 5 Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания детей и взрослого населения.	1	16-18	2	4			10	Рейтинг-контроль 3
Всего за 1-й семестр				18	18			72	Экзамен 36
6.	Тема 6 Система мониторинга уровня здоровья и функционального состояния различных групп населения.	2	1,3,5		6			20	
7.	Тема 7 Оздоровительные и фитнес технологии в физической подготовке спортсменов.	2	7,9,11		6			23	Рейтинг-контроль 1
8.	Тема 8 Технологии применения средств срочной информации в ФКиС.	2	13		2			10	Рейтинг-контроль 2
9.	Тема 9 Технологии направленной релаксации в ФКиС.		15,17		4			10	Рейтинг-контроль 3
Всего за 2-й семестр					18			63	Экзамен 27
Итого по дисциплине				18	36			135	Экзамен 63

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 те- кущего кон- троля успеваемо- сти, форма про- межуточной аттестации (по семест- рам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме прак- тического по- лучения		
1.	Тема 1 Общая характеристика инновационных процессов в теории и методике ФК.	3	1-2	2				10	
2.	Тема 2 Современные модели физического воспитания.	3	3-4	2				20	
3.	Тема 3 Оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.	3	5-8	2	2			34	Рейтинг- контроль 1
4.	Тема 4 Фитнес технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.	3	9-12		4			20	Рейтинг- контроль 2
5.	Тема 5 Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания детей и взрослого населения.	3	13- 14		2			10	Рейтинг- контроль 3
Всего за 2-й семестр				6	8			94	Зачёт
6	Тема 6 Система мониторинга уровня здоровья и функционального состояния различных групп населения.	2	1,3,5		4			25	Рейтинг- контроль 1
7.	Тема 7 Оздоровительные и фитнес технологии в физической подготовке спортсменов.	2	7,9, 11	2	4			28	Рейтинг- контроль 2
8.	Тема 8 Технологии применения средств срочной информации в ФКиС.	2	13	2				25	
9.	Тема 9 Технологии направленной релаксации.		15, 17	2				25	Рейтинг- контроль 3
Всего за 4-й семестр				6	8			103	Экзамен 27
Итого по дисциплине				12	16			197	Зачёт Экзамен 54

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 1 Общая характеристика инновационных процессов в теории и методике ФК.

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» в физическом воспитании населения. 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. Характеристика оздоровительно-адаптивной модели ФВ.
2. Характеристика социально-ориентированной модели ФВ.
3. Характеристика личностно-ориентированной модели ФВ
4. Характеристика спортивно-рекреативной модели ФВ

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

Занятие проводится в форме групповой дискуссии

Вопросы для обсуждения:

1. Определение здоровья, здорового образа жизни.
2. Исторические аспекты развития знаний о сохранении и укреплении здоровья.
3. Факторы, определяющие здоровье человека.
4. Негативные факторы здоровья (негативные привычки, экологи и др.).
5. Понятия «технологии» и «физкультурно-оздоровительная технология».
6. Основные группы физкультурно-оздоровительных технологий.
7. Организация самостоятельных оздоровительных тренировок.

8. Аэробная теории К.Купера.
9. Теории и практика академика Н.М. Амосова.
10. Методы оценки функционального состояния организма и здоровья.
11. Теория и практика академика А.А. Микулина.
12. Экспресс метод Г. Апанасенко.

Темы для докладов:

1. Уровни ценности здоровья: биологический (физический); социальный; психический.
2. Оздоровительный эффект физических упражнений, применяемых для различных возрастных групп населения.
3. Задачи, средства, методы оздоровительной физической культуры для различных возрастных групп населения.
4. Аспекты оздоровительной физической культуры.
5. Функции оздоровительной физической культуры.
6. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
7. 180 лет жизни – мистика или реальность?
8. Н.М. Амосов: жизнь и деятельность.
9. Активное долголетие по А.А. Микулину.

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» в физическом воспитании различных групп населения. 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 дискуссии.

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 ИТОГАМ
ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

5.1. Текущий контроль

Текущий контроль 1 семестр

Рейтинг-контроль 1

Тестирование по темам:

Тема 1 «Общая характеристика инновационных процессов в теории и методике ФК

Тема 2 «Современные модели ФВ»

Тема 3 «Оздоровительные технологии в ФВ детей, школьников и взрослого населения

Пример тестовых заданий

Вопрос №1. Установите правильное соответствие между понятиями и их определениями

Инновация	Целенаправленное изменение, вносящее в среду обитания новые стабильные элементы, вызывающие переход системы из одного состояния в другое.
Педагогическая инновация	Нововведение в педагогическую деятельность, изменения в содержании и технологии обучения и воспитания, имеющие целью повышение эффективности.
Инновационный процесс	Комплексная деятельность по созданию, освоению, использованию распространению новшеств.
Инновационная деятельность в ФВ	Усовершенствование организационно-содержательных и технологических аспектов физического воспитания учащихся

Вопрос №2. Что из перечисленного составляет сущность процесса физического воспитания?

Формирование двигательных умений и навыков

Развитие физических качеств

Получение знаний об основах управления движениями

Развитие способности воспринимать красивое вокруг себя

Вопрос №3. Вставьте пропущенное слово в определение ФВ:

ФВ – это _____ процесс направленный на воспитание основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков и овладения физкультурно-спортивными знаниями.

Управляемый

Педагогический

Спланированный

Стихийный

Вопрос №4 Выберите из предложенного утверждение то, которое отвечает цели современной теории физического воспитания

Достижение высокого уровня физического подготовленности и формирование двигательных умений.

Подготовленность детей, молодежи и взрослых, обеспечивающая адекватный уровень здоровья на протяжении всей жизни.

Вопрос №5 основным специфическим средством физического воспитания является:

Физическое упражнение

Соблюдение режима дня

Гигиена одежды и обуви

Солнечная радиация

Вопрос №6 Физические упражнения - это:

Такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.

Виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма.

Такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям; г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

Вопрос №7 Под техникой физических упражнений понимают:

Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью.

Способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

Определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

Видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

Вопрос №8 Под методами физического воспитания понимаются:

Основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями.

Те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения.

Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия.

Способы применения физических упражнений.

Вопрос №9 К специфическим методам физического воспитания относятся:

Словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Методы срочной информации;

Практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

Вопрос №10 Какой компонент не регламентируется в группе методов строго регламентированного упражнения?

Нагрузка и отдых;

Режим деятельности;

Адекватность и перенос;

Программа движения.

Вопрос №11 Какие методы не относятся к методам строго регламентированного упражнения?

Игровой и соревновательный.

Стандартный и переменный.

Непрерывный и повторный.

Целостный и расчлененный.

Вопрос №12 Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

Нестабильность в выполнении двигательного действия.

Постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия.

Автоматизированность управления двигательными действиями.

Неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

Вопрос №13 Установите правильное соответствие между понятиями и их определениями

Социально-ориентированная модель ФВ	Образовательный процесс приобретает форму общей (к жизни вообще) и специальной (профессионально-прикладной, военно-прикладной и т. д.) физической подготовки человека.
Оздоровительно-адаптивная модель ФВ	Формирование индивидуальной морфофункциональной и двигательной базы, необходимой для адаптации к природным и социальным условиям
Личностно-ориентированная модель ФВ	Целевым ориентиром является формирование физической культуры личности через создание в среде образовательных учреждений условий для освоения ценностей ФК на основе построения элективных траекторий ФВ, педагогической поддержки и сопровождения
Спортивно-рекреативная модель	Во главу цели ставится формирование физкультурно-спортивного стиля жизни и физкультурно-спортивных компетенций подрастающего поколения как инкультурации в современной социокультурной среде.

Вопрос №14 Оздоровительные системы направлены на:

Физическое развитие.

Двигательное развитие.

Физическую подготовленность.

Укрепление здоровья.

Вопрос №15 Оздоровительные технологии представляют собой:

Систему специальных воздействий на человека для достижения поставленной цели;

Систему специальных воздействий на человека для поддержания и укрепления здоровья;

Систему специальных тренировочных воздействий;

Воздействие физических нагрузок на организм человека.

Вопрос №16 Какие основные оздоровительные эффекты в организме вызывает регулярное применение дыхательных технологий

Повышение емкости дыхательной системы

Повышение мощности дыхательной системы

Повышение экономичности дыхательной системы

Вопрос №17 Основу двигательных систем, направленных на повышение уровня развития гибкости составляют следующий тип упражнений:

Растягивающие упражнения

Силовые упражнения

Аэробные упражнения

Смешанные упражнения

Вопрос №18 Автором системы Изотон является:

В.Н. Селуянов

А.Н. Стрельникова

К.П. Бутейко

К. Купер

Вопрос №19 В процессе проектирования содержания занятий ОФК возрастной группой населения 50 лет и выше необходимо учитывать специфику направленности, происходящих в организме процессов:

Максимальное проявление физических и функциональных возможностей

Постепенное снижение возможностей организма

Активное снижение функциональных возможностей организма

Стабилизация физических и функциональных возможностей

Вопрос №20 В основе оздоровления организма лежит

Активизация анаболических процессов в клетках

Активизация окислительных процессов

Активизация гормональной системы

Активизация жировых депо

Рейтинг-контроль 2

1. Подготовка доклада-презентации на тему оздоровительные и фитнес- технологии как эффективное средство физического воспитания различных категорий населения:

«Пилатес».

- «Шейпинг».

- «Бодифлекс».

- «Калланетика».

- «Кросс-фит».

-«Функциональный тренинг».

- «Йога».

Рейтинг-контроль 3

1. Подготовка сообщений по проблематике научных исследований по вопросам внедрения Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему физического воспитания детей и взрослого населения».

Текущий контроль 2-й семестр

Рейтинг-контроль 1

Практическое задание:

1. Проведение учебно-исследовательской работы по оценке уровня здоровья выборки из 8-10 человек (учащихся, спортсменов).

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

Подготовить сообщение на тему:

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"> - становление целостных, самостоятельных систем взаимосвязанных идей и принципов концепции физического воспитания учащихся в России; - идеи и принципы концепции физического воспитания 80-начала 90-х годов XX века. - взаимосвязь концепций, определяющие физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях современных европейских государств с концепциями, реализуемыми в России в настоящее время. - урок как основная форма организации учебной работы в школе; - факторы, определяющие эффективность урока физической культуры. 	УМ ПР	Б КО З	ОЛ1
2.	Оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.	<ul style="list-style-type: none"> - роль физических упражнений в укреплении здоровья организм занимающихся; -естественно-биологические основы оздоровления; - оздоровление как факторная система направленных воздействий; - особенности воздействия растягивающих, аэробных, силовых, смешанных упражнений; - механизм психофизического воздействие упражнений. 	УМ	Б	ОЛ 2,3,4 ДЛ 1
		<ul style="list-style-type: none"> - цель и задачи системы упражнений А.Н. Стрельниковой; - механизм воздействия на организм; - методические особенности выполнения упражнений по системе А.Н. - практика применения в оздоровительной ФК, П.К. Бутейко 			ОЛ 2,4 ДЛ 1
		<ul style="list-style-type: none"> - цель и задачи системы упражнений «Бодифлекс»; - методические особенности выполнения упражнений по системе «Бодифлекс». <p>Темы: докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уровни ценности здоровья: биологический (физический); социальный; психический. 2. Оздоровительный эффект физических упражнений, применяемых 			ОЛ 2,4 ДЛ 1

		<p>для различных возрастных групп населения.</p> <p>3. Задачи, средства, методы оздоровительной физической культуры для различных возрастных групп населения.</p> <p>4. Аспекты оздоровительной физической культуры.</p> <p>5. Функции оздоровительной физической культуры.</p> <p>6. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.</p> <p>7. 180 лет жизни – мистика или реальность?</p> <p>8. Н.М. Амосов: жизнь и деятельность.</p> <p>9. Активное долголетие по А.А. Микулину.</p>			
3.	Фитнес технологии в физическом воспитании детей и взрослого населения.	<ul style="list-style-type: none"> - направленность занятий аэробикой, атлетической гимнастикой, шейпингом, каланнетикой, системы «Изотон», йогой, «Пилатес», - показания и противопоказания для занятий; - структура и методика проведения занятия; - методика контроля за состоянием занимающихся. 	УМ	Б, ПЗ	ОЛ 2,4 ДЛ 1
		<ul style="list-style-type: none"> - оздоровительный и коррекционные возможности статодинамических упражнений; - способы построения комплексов силовых упражнений; - методические подходы к применению статодинамических упражнений в ОФК и спорте. 			
4.	Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания детей и взрослого населения.	Задание. Разработать план и руководящие документы для подготовки и организации Фестиваля ГТО в СОШ, СУЗе, ВУЗе.	УМ	ПЗ	ОЛ1
2-ой семестр					
6.	Система мониторинга уровня здоровья и функционального состояния различных групп населения.	<ul style="list-style-type: none"> - Значение диагностики уровня здоровья детей дошкольного возраста, школьников, взрослого населения. - методы измерения физического развития; - методы измерения физической 	УМ ПР	ПЗ ОБС 3	ОЛ1 ДЛ1

		<p>подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - функциональные тесты и пробы оценки функционального состояния ССС и дыхательной системы; - компьютерные технологии в оценке состояния здоровья различных групп населения. - проведение учебно-исследовательской работы. <p>Темы рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -научное обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодёжи. -измерения и тесты общероссийской системы мониторинга. 			
7.	Оздоровительные и фитнес технологии в физической подготовке спортсменов.	<p>Научные исследования последнего 10-летия по проблеме физической и функциональной подготовке в спорте.</p> <p>Темы рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о функциональной подготовке в спорте. Современные подходы к пониманию вклада различных компонентов функциональной подготовленности. 2. Цель, задачи и технология применения фитнес технологий в различных видах спорта. 	УМ ПР	У З ОБС	ОЛЗ
8.	Сущность и содержание БОС. Методика применения средств срочной информации в ФКиС.	<p>Научные исследования последнего 10-летия по проблеме биоуправления в спорте.</p>	УМ	У КО	ДЛ4
9.	Технологии направленной релаксации в спортивной практике.	<p>Научные исследования последнего 10-летия по проблеме в спорте.</p>	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.

Фонд оценочных материалов для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине оформляются отдельным документом.

2. 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	
Основная литература			
1. Зюрин, Э.А. 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: Изд-во ВлГУ. – 2019. – 155 с.- ISBN 978-5-9984-0908-0	2019	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/7465	
2. Башта Л.Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие / Башта Л.Ю. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 108 с. — ISBN 978-5-91930-127-1.	2019	URL: https://www.iprbookshop.ru/95617.html	
3. Платонов, В. Н. 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.	2019	http://www.iprbookshop.ru/83625.html	
4. Борисова, В.В. Теория и методика физической куль-	2021	https://www.iprbookshop.ru/119698.html	

туры: курс лекций : учебно-методическое пособие / Борисова В.В., Руднева Л.В.. — Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-6047369-6-8		
5. Куршев А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие / Куршев А.В.. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 212 с. — ISBN 978-5-7882-2626-2	2019	URL: https://www.iprbookshop.ru/100691.htm
6. Серова Л.К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте : монография / Серова Л.К.. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 128 с. — ISBN 978-5-907225-92-3	2022	URL: https://www.iprbookshop.ru/119188.html
7. Бабушкин Г.Д. Психологические факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в спорте : монография / Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 148 с. — ISBN 978-5-4487-0841-1	2022	https://www.iprbookshop.ru/122172.html
Дополнительная литература		
1. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю.. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7	2019	https://www.iprbookshop.ru/85832.html
2. Сапожникова О.В. Фитнес : учебное пособие / Са-	2015	https://www.iprbookshop.ru/68311.html

пожникова О.В.. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1.		
3. Чайковская О.Е. Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста : методическое пособие / Чайковская О.Е.. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907084-95-7	2019	https://www.iprbookshop.ru/104963.html
4. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов : монография / В.П. Губа [и др.].. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 324 с. — ISBN 978-5-907225-47-3	2021	URL: https://www.iprbookshop.ru/101290.html
5. Бондарчук А.П. Основы силовой подготовки в спорте / Бондарчук А.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 224 с. — ISBN 978-5-907225-08-4.	2019	https://www.iprbookshop.ru/88520.html
6. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Бабушкин Г.Д.. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 311 с. — ISBN 978-5-4487-0631-8.	2020	https://www.iprbookshop.ru/89234.html
7. Токарь Е.В. Физкультурно-оздоровительная технология повышения качества жизни преподавателей вуза : монография / Токарь Е.В., Корчевский А.М.. — Благовещенск : Амурский государственный университет, 2019. — 172 с.	2019	https://www.iprbookshop.ru/103929.html
8. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / Асташина М.П.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 с.	2014	https://www.iprbookshop.ru/65008.html
9. Оздоровительная йога :	2017	https://www.iprbookshop.ru/83234.html

практикум / . — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 136 с.		
10. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка : учебное пособие / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 100 с.	2018	https://www.iprbookshop.ru/95583.html

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://lesgaft-notes.spb.ru>

6.3 Интернет-ресурсы

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. Сайт ВАК – www.vak.ed.gov, www.teoriya.ru;
3. Российская национальная библиотека www.nir.ru;
4. Научная электронная библиотека - www.e-library.ru;
5. Библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта - www/lesgaft/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 30.08.2022 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 30.08.22.

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 кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
в рабочую программу дисциплины
«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

