

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної

роботи _____ Н. І. Василькова

28 серпня 2017 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ**

ОКР «бакалавр»

Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Напрямок підготовки 6.010202 Спорт

Факультет фізичної культури та спорту

Миколаїв - 2017

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського.

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Хохлова Людмила Анатоліївна, доцент кафедри фізичної культури та спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «22» червня 2017 року № 13

Завідувач кафедри теорії та методики

фізичної культури _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «27» червня 2017 року № 11

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «28» серпня 2017 року № 12

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н. І.)

© Хохлова Л.А., 2017

© МНУ ім.В.О.Сухомлинського, 2017

Вступ

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини, напряду підготовки б. 010202 Спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є сучасні фізкультурно – оздоровчі програми та технології фізичного розвитку і фізичного виховання.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення навчальної дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» логічно пов'язано з іншими дисциплінами, які вивчаються студентами у ВНЗ: теорія і методика фізичної культури, педагогіка, психологія.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1 Мета вивчення дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» формування професійних, організаційних методичних знань, вмінь та навичок при проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням нових технологій у фізичному вихованні.

1.2 Завдання курсу: забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності з використанням нових технологій у фізичному вихованні та спорті; сприяти формуванню у студентів творчого світогляду, вихованню педагогічного мислення та набуттю системи теоретичних та практичних спеціальних знань.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

Загальні компетенції (ЗК):

володіти культурою мислення, здатність до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постанови мети і вибору шляхів її досягнення (ЗК-7);

Професійні компетенції (ПК):

здатність розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю та контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології (ПК-1);

здатність використовувати базові знання з теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ПК-11);

здатність знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел, застосовувати її для розв'язання поставлених педагогічних завдань (ПК-18);

здатність до креативності у розв'язанні педагогічних завдань, виконанні творчих робіт, підготовці проектів (ПК-19);

бажання досягти успіху у формуванні педагогічної компетенції (ПК-20);

здатність до аналізу та синтезу педагогічних явищ (ПК-21);

здатність виявляти актуальні питання у сфері фізичної культури і спорту, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження у професійній діяльності (ПК-25);

здатність до саморозвитку на основі рефлексії результатів своєї професійної діяльності (ПК-28);

здатність проектувати і здійснювати освітній процес з урахуванням сучасної соціокультурної ситуації та рівня розвитку особистості (ПК-29);

здатність до організації спільної діяльності та міжособистісної взаємодії суб'єктів освітнього процесу (ПК-30);

здатність використовувати нормативно-правові документи у професійній діяльності (ПК-35);

здатність формувати мотивації у дітей та молоді до занять фізичною культурою та спортом, виховувати в учнів моральні принципи чесної спортивної конкуренції (ПК-37);

здатність самостійно проводити рекреаційну діяльність у закладах різного типу з урахуванням особливостей контингенту, а також гігієнічних і природничих факторів (ПК-46);

готовність до розробки й реалізації методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в освітніх організаціях, що здійснюють освітню діяльність (ПК-53);

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

Знати:

- сучасний стан і основні тенденції розвитку освіти;
- теоретичні основи організації науково-дослідної діяльності в сфері освіти;
- структуру й функції освітніх проектів;
- функції й види моніторингу в сфері освіти;
- зміст та форми організації різних видів оздоровчих технологій.

Уміти:

- адаптувати сучасні досягнення науки й наукомістких технологій до освітнього процесу;
- оцінювати інноваційні освітні проекти з погляду їхньої ефективності;
- порівнювати функціональні можливості різних систем оцінки якості освіти;
- вирішувати завдання щодо виконання наукових досліджень і використання їх результатів з метою підвищення ефективності процесу спортивного тренування;
- використовувати сучасні засоби й методи фізичної культури й спорту для підвищення ефективності процесу тренування;
- оцінювати сучасні технології спортивного тренування для забезпечення якості підготовки спортивних резервів у юнацькому спорті;
- сформувати практичні навички проведення фізкультурно-оздоровчих занять та масових фізкультурно-спортивних заходів за допомогою сучасних, нових технологій у фізичному вихованні та спорті.

Володіти:

- способами осмислення й критичного аналізу наукової інформації;
- навичками вдосконалювання й розвитку свого наукового потенціалу;
- основними процедурами комплексно-цільового проектування в освіті;
- володіти основами проектування шляхів розвитку процесу підготовки спортсмена;

- методами планування професійної діяльності в умовах глобалізації спорту;

- науковими знаннями в області фізичної культури й спортивного тренування.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ЄКТС.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Теоретико-методичні основи фізкультурно - оздоровчої діяльності

Тема 1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті».

«Нові технології у фізичному вихованні та спорті» як навчальна дисципліна: зміст, завдання, мета, предмет вивчення дисципліни. Характеристики здоров'я населення України. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.

Тема 2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності.

Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості.

Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.

Кредит 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку.

Тема 3. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку.

Система Пілатеса. Система Амосова: «Режим здоров'я». Система Амосова «1000 рухів». Система «Бодіфлекс».

Система Лідьярда. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова. Система оздоровлення Ніші. Система зміцнення хребта за методом Маккензі. Система оздоровлення Дікуля.

Система зміцнення хребта за методом Брега. Система оздоровчих Мудрів. Система оздоровлення очей за методикою Бейтсаї Корбетт. Система оздоровлення Норбекова (суглобовагімнастика).

Система оздоровлення "Українська йога". Гімнастика Гермеса. Система Суджок. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі. Методика позбавлення від вікових Хвороб Томаса Ханна.

Кредит 3. Основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності

Тема 4. Технології психоемоційного оздоровлення.

Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність. Поради В.П. Петренка. Сутність біоритмології.

Тема 5. Технологія оздоровчого дихання.

Китайська дихальна система. Система відновлення природного типу дихання К.В. Динейка. Система дихання Г.С. Шаталової. "Ридаюча" система дихання Ю.Г. Вілунаса.

Кредит 4. Технології оздоровлення

Тема 6. Оздоровчі технології загартування .

Методика капіляротерапії А.Залманова. Методика водолікування С. Кнейппа. Методика загартування П.Іванова. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, аромотерапія, система Баки, фен-шуй).

Тема 7. Оздоровчі технології очищення організму.

Програма духовного оздоровлення Ю.А. Андреева. Оздоровча система очищення Семенової. Система Луїзи Хей. Технологія оздоровлення Малахова. Оздоровча система П.Брегга.

3. Рекомендована література

Базова

1. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоров'я // Наука волимпийском спорте. - Спец. Выпуск 2000. - С. 36-40.
2. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма (глубинная медицина). - М.: Мол. Гвардия, Дидакт, 1991. - 224 с.
3. Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция // Вопросы психологии. - 1993. - №1. - С. 86-88.
4. Кнейпп С. Мое водолечение. – Репринт. изд. – К.: МПИП «ЛАН» 1993. – 352 с.
5. Козин А. П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: Здоровье, 1985. – 128 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика виховання різних груп населення. – Том 2 – Київ: Олімпійська література, 2008. – С. 320- 353.
7. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: Пер. с нем. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
8. М. Норбеков. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от точек. - Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2002. - 316 с.
9. Моль Х. Семь программ здоровья: Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 72 с.
10. Овчинников Н. А., Нестерова Т. В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література. - 1998. - 24 с.
11. Основы валеологии: в 3-х книгах / Под общ. ред. Академика В. П. Петленко. - К.: Олимпийская литература, 1998, 1999, 1999. - 434 с, 351 с, 447 с.

12. Паффенбаргер Р., И-МинЛи. Влияние двигательной активности на состояние здоров'я и продолжительности жизни // Научно-олимпийском спорте. – Спец. Выпуск 2000. – С. 7-24.
13. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. – М.: Знание, 1991. – Новоевжизни, науке и технике. – №1.
14. Смоляр В.И. Оздоровительное питание. – К.: Здоровья, 1999. – 184 с.
15. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 96 с.
16. Тарковский М.С. Нетрадиционная физкультура. – М.: Знание, 1986. – Новоевжизни, науке и технике. – №1.

Допоміжна

1. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : автореф. дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту. – Киев, 2001. – 20 с.
2. Дроздук І. До питання розробки рекомендацій щодо зміцнення й корекції стану здоров'я та формування здорового способу життя в інтерактивній програмі “Здоров'я сім'ї” / І. Дроздук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 47–50.
4. Луценко Д. Ю. Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных / Д. Ю. Луценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 15. – С. 97–108.
5. Лядська О. Ю. Застосування комп'ютерної програми “Fitball training” для удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку із застосуванням футболу / Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення 167 О. Ю. Лядська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 76–80.
6. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / Петров П. К. – М. : Изд. центр “Академия”, 2008.
7. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса: Пер. с англ. – Олимпийская литература, 2004.

8. Цзен М.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
9. Целебные растения в нашей жизни/под ред. Г.К.Смик, Б.М. Гурьянова.- М., 1999.-С.12-32.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

залік (для 3 курсу), іспит (4 курс денної та заочної форми навчання та 5 курс заочної форми навчання).

5. Засоби діагностики успішності навчання

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

- а) *контроль засвоєння теоретичних знань* (опитування на практичних заняттях та виконання письмових тестів);
- б) *контроль самостійної роботи студентів* (виконання письмових завдань у робочих зошитах);
- в) *контрольна робота.*