

**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.

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

СТУПІНЬ БАКАЛАВРА

Галузь знань 01 Освіта

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту

Факультет фізичної культури та спорту

Миколаїв - 2017

Робоча програма навчальної дисципліни Нові технології у фізичному вихованні та спорті для студентів II курсу зі скороченим терміном навчання галузі знань 01 Освіта напряму підготовки 017 Фізична культура і спорт Освітня програма Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту (на базі освітнього рівня «молодший спеціаліст»)

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури.

Протокол від «22» червня 2017 року № 13

Завідувач кафедри _____ (Литвиненко О.М.)

1. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1.1. Структура навчальної дисципліни для студентів

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів –3	Галузь знань (шифр і назва)	Варіативна	
	01 Освіта		
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Напрямок підготовки 017 Фізична культура і спорт (на базі освітнього рівня «молодший спеціаліст»)	<i>Рік підготовки:</i>	
		2	
Загальна кількість годин –90		<i>Семестр</i>	
		3	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента –4	ступінь: Бакалавр	<i>Лекції</i>	
		10	
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		20	
		<i>Лабораторні</i>	
			-
		<i>Самостійна робота</i>	
60			
		<i>Вид контролю іспит</i>	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 90 год.: 30 год.– аудиторні заняття, 60 год.–самостійна робота (33% / 67%).

Вступ

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів галузь знань 01 Освіта спеціальність 017 Фізична культура і спорт освітня програма Фізична культура і спорт: Тренер з видів спорту (на базі освітнього рівня «молодший спеціаліст»).

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 і 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):

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність планувати та управляти часом.

Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Здатність працювати в команді.

Навички міжособистісної взаємодії.

Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Професійні компетенції (ПК):

2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

8. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

10. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

12. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

16. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

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.

Загальна трудомісткість дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» становить 3кредити ЄКТС (90 годин).

Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Теоретико-методичні основи фізкультурно - оздоровчої діяльності

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

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

Кредит 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку.

Тема 3. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку.

Кредит 3. Основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності

Тема 4. Технології психоемоційного оздоровлення.

Тема 5. Технологія оздоровчого дихання.

Кредит 4. Технології оздоровлення

Тема 6. Оздоровчі технології загартування .

Тема 7. Оздоровчі технології очищення організму

4. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2. Розподіл годин навчальної дисципліни

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		Лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	самостійні
1	2	3	4	5	6	7
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» як навчальна дисципліна. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Принципи реалізації фізкультурно – оздоровчої технології у фізичному вихованні. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем та нових технологій у фізичному вихованні.	10	2	2	-	-	6
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.	10	2	2	-	-	6
	20	4	4	-	-	12

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 Бейтса і Корбетт. Система оздоровлення Норбекова (суглобова гімнастика). Система оздоровлення «Українська йога». Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі. Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна.	34	2	8	-	-	24
Усього годин:	34	2	8	-	-	24
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.	9	1	2	-	-	6
Тема 5. Технології оздоровчого дихання. Китайська дихальна система. Система відновлення природного типу дихання К.В. Динейка Система дихання Г.С.Шаталової. «Ридаюча» система дихання Ю.Г. Вілунаса.	9	1	2	-	-	6
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).	9	1	2	-	-	6
Тема 7. Оздоровчі технології очищення організму. Програма духовного оздоровлення Ю.А. Андрєєва. Оздоровча система очищення Семенової. Система Луїзи Хей. Технологія оздоровлення Малахова. Оздоровча система П.Брега.	9	1	2	-	-	6
	36	4	8	-	-	24
Разом:	90	10	20	-	-	60

5. Теми лекційних занять

Таблиця 3. Розподіл годин лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кіл-сть годин
	Л-1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні»	2
	Л-2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності.	2
	Л-3. Сучасні та оздоровчі технології фізичного розвитку.	2
	Л-4. Технології психоемоційного оздоровлення	1
	Л-5. Технології оздоровчого дихання	1
	Л-6. Оздоровчі технології загартування	1
	Л-7. Оздоровчі технології очищення організму	1
	Разом:	10

6. Теми семінарських занять – не передбачено навчальним планом.

7. Теми практичних занять

Таблиця 4. Розподіл годин практичних занять

№ з/п	Назва теми
1	Т1. Нові технології у фізичному вихованні» як навчальна дисципліна.
2	Т2. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності.
3	Т3. Система Пілатеса. Система Амосова: «Режим здоров'я». Система Амосова «1000 рухів». Система «Бодіфлекс».
4	Система Лідьярда. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т.Ткачова. Система оздоровлення Ніші. Система зміцнення хребта за методом Маккензі. Система оздоровлення Дікуля.
5	Система зміцнення хребта за методом Брега. Система оздоровчих Мудрів. Система оздоровлення очей за методом Іоанн Корт. Система оздоровлення Норбекова (суглобова гімнастика).
6	Система оздоровлення «Українська йога». Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі. Методика позбавлення від вікових хвороб Т. Ханна.

7	T4. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність. Поради В.П.Петренка. Сутність біоритмології.
8	T5. Китайська дихальна система. Система відновлення природного типу дихання К.В.Динейка Система дихання Г.С.Шаталової. “Ридаюча” система дихання Ю.Г. Вілунаса.
9	T6. Методика капіляротерапії А.Залманова. Методика водолікування С.Кнейппа. Методика загартування П.Іванова. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, аромотерапія, система Баки, фен-шуй).
10	T7. Оздоровча система очищення Семенової. Технологія оздоровлення Малахова. Оздоровча система П.Брегга.
Разом:	

8. Самостійна робота

Таблиця 5. Розподіл годин самостійних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
T1	Сучасний стан здоров'я та фізкультурно-оздоровчі потреби дорослого населення	6
T2	Оздоровча система Бубновського	2
	Оздоровча система Міллера	2
	Оздоровча система Ісама Хамдїй	2
T3	Система Пілатеса.	6
	Система Амосова: «Режим здоров'я».	6
	Система Амосова “1000 рухів”.	6
	Система «Бодіфлекс».	6
T4	Система Луїзи Хей	6
T5	Комп'ютерні фітнес програми	2
	Професійна діяльність фахівців із оздоровчого фітнесу	2
	Психофізичне тренування в системі оздоровчих занять	2
T6	Рівень фізичного стану як основа програмування оздоровчих занять	6
T7	Рекламна діяльність фізкультурно-оздоровчих організацій	6
Разом		60

9. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

словесні: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально - пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

10. Методи контролю

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються наступні методи контролю:

- методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда;

- методи письмового контролю: письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота;

- методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кожний кредит включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їхнього виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

Студентам, які через поважні причини не писали підсумкову контрольну роботу надається повторно можливість написання контрольної роботи.

11. Форма контролю - іспит (2 курс - на базі освітнього рівня «молодший спеціаліст»)

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Успішність навчання та якість вивчення студентами дисципліни визначається рейтинговою системою оцінювання (PCO) знань студентів. Він є узагальненим

показником якості знань, умінь і навичок, засвоєних з дисципліни відповідно до кваліфікаційної характеристики.

Для заліку:

№ Кредиту	Номер теми	Відповіді на практичних заняттях	Самостійна робота у зошитах	Реферативна доповідь або презентація	Тестування	Контрольна Робота	ІНДЗ -написання есе		ВСЬОГО	
Кредит 1. Теоретико-методичні основи фізкультурно - оздоровчої діяльності	1	10	3							
	2	10	3							
	Σ	20	6							
Кредит 2. Оздоровчі технології фізичногорозвитку.	3	10	3	5						
		10	3							
		10	3							
		10	3			20				
	Σ	40	12	5		20				
Кредит 3. Основні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності	4	10	3	5						
	5	10	3							
	6	10	3							
	7	10	3			20				
	Σ	40	12	5		20				
Аудиторна робота 100 балів			Самостійна робота 80 балів				120	300		
180										

13. Засоби діагностики успішності навчання

Для екзамену - 60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю і 40% отримують під час підсумкового контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

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

- 1) *контроль засвоєння теоретичних знань* (опитування на практичних заняттях та виконання письмових тестів);
- 2) *контроль самостійної роботи студентів*;
- 3) *контрольна робота*.

14. Критерії оцінювання знань та вмінь студентів

Отримані за результатами основних видів діяльності бали додаються і у рейтинговій шкалі кожному студентові виставляється кількість балів від 0 до 100, а також оцінка за чотирибальною національною шкалою і за шкалою ECTS. Співвідношення оцінок знань і вмінь студентів у національній, та рейтинговій системах оцінювання наступне:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
90 - 100	A	5 (відмінно)	5/відм./ зараховано
80 - 89	B	4 (добре)	4/добре/ зараховано
65 - 79	C		
55 - 64	D	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
50 - 54	E		
35 - 49	FX	2 (незадовільно)	не зараховано

14. Методичне забезпечення

Навчально-методичний комплекс дисципліни.

3. Рекомендована література

Базова

1.

Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья // Наука в олимпийском 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. Кнейп С. Мое водолечение. – Репринт. изд. – К.: МПІП «ЛАН» 1993. – 352 с.

5. Козин А. П. Психогигиена на спортивной деятельности. – К.: Здоровье, 1985. –

128с.

6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика виховання різних груп населення.–Том2-Київ:Олімпійська література,2008. – С.320-353.
7. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоров'я и работоспособности: Пер.снем.-Москва: Физкультура и спорт,1980.-135с.
8. М.Норбеков.Опытдурака,илиключкпрозрению.Какизбавитьсяоточков.-Санкт-Петербург:ИД«Весь»,2002.-316с.
9. Моль Х. Семь программ здоровья: Пер.снем. –М.:Физкультура и спорт,1981.–72с.
10. Овчинніков Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості.–К.:Олімпійськалітература.-1998.-24 с.
- 11.Основывалеологии: в 3-х книгах / Подобщ. ред. Академика В.П. Петленко.- К.: Олимпийская литература,1998, 1999, 1999.-434с,351с,447с.
- 12.ПаффенбаргерР.,И-МинЛи.Влияниедвигательнойактивностина состояниездоровьяи продолжительности жизни//Наукаволимпийском спорте. – Спец.Выпуск2000. – С.7-24.
- 13.Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания.–М.:Знание,1991.–Новоевжизни, науке итехнике.–№1.
- 14.СмолярВ.И.Оздоровительноепитание.-К.:Здоровья,1999.-184с.
- 15.СпиридоновН.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье.- Москва: Физкультура и спорт, 1987. –96 с.
- 16.ТарковскийМ.С.Нетрадиционнаяфизкультура.–М.:Знание,1986.– Новоевжизни, науке итехнике.– №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. Дроздюк 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. Дроздюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 47–50.
4. Луценко Д. Ю. Разработка компьютерной версти 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 “Fitballtraining” 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.сангл. – Олимпийская литература, 2004.
8. Цзен М.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.:Физкультура и спорт,1985. – 160 с.
9. Целебные растения внашей жизни/подред. Г.К.Смик, Б.М. Гурьянова.- М.,1999.-С.12-32.

4.Форма підсумкового контролю успішності навчання:

іспит (2 курс з скороченим терміном денної 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.*