

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. декана факультета
физической культуры и
спорта

Савельев А.В.
«22» декабря 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине **Б1.В.ОД.4**

«Основы оздоровительной физической культуры»

Направление подготовки:

49.06.01 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль)

«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Уровень высшего образования

подготовка кадров высшей квалификации
по программам подготовки
научно-педагогических кадров в аспирантуре

Форма обучения

очная, заочная

Год набора

2020

Автор программы:

Доктор педагогических наук, доцент Селитреникова Татьяна Анатольевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт (уровень - подготовка кадров высшей квалификации) (приказ Минобрнауки РФ от 30 июля 2014 г. № 906).

Рабочая программа принята на заседании кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «21» декабря 2020 года, протокол № 4.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП аспирантуры
3. Объем и содержание дисциплины
4. Контроль знаний обучающихся
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины - создание у аспирантов представления об общих принципах и методических правилах использования средств оздоровительной физической культуры с лечебно-профилактическими целями.

1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

Научно-исследовательская деятельность в области фундаментальных проблем общей теории физической культуры, теории и методики физического воспитания, спорта, профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих, оздоровительной физической культуры, адаптивной физической культуры, психологии физической культуры

Задачи:

- изучить методологию физической культуры;
- овладение умением определять основные направления фундаментальных и прикладных исследований по научному обоснованию ее содержания;
- формирование навыков исследователя, владеющего современным инструментарием науки для поиска и интерпретации информации с целью её использования в научной деятельности;
- развитие способности самостоятельного осуществления научно-исследовательской деятельности, связанной с решением сложных профессиональных задач в инновационных условиях, основным результатом которой станет написание и успешная защита научно-квалификационной работы (диссертации) на соискание ученой степени кандидата наук по теме исследования.
- овладение методологией, методикой и техникой рационального и эффективного поиска и использования информации;
- развитие умения применять современные информационные технологии при проведении научных исследований; обрабатывать полученные результаты, анализировать и представлять их в виде законченных научно-исследовательских разработок (отчета по научно-исследовательской деятельности, тезисов доклада, научной статьи и др.);
- апробация результатов самостоятельного научного исследования перед научным сообществом в ходе участия в профильных научных мероприятиях (конференциях, семинарах, круглых столах и др.), а также публикация научных статей в изданиях различного уровня;
- подготовка научно-квалификационной работы (диссертации).

Преподавательская деятельность по образовательным программам высшего образования.

Задачи:

- изучить нормативно-правовые документы, регламентирующие организацию и содержание образовательного процесса в вузе;
- развитие умения анализировать, планировать и оценивать образовательный процесс в вузе и его результаты;
- осуществлять отбор и использовать оптимальные методы, методики и технологии преподавания, оценивания успеваемости обучающихся;
- разрабатывать рабочие программы дисциплин (модулей).

Программа аспирантуры направлена на освоение всех видов профессиональной деятельности, к которым готовится выпускник.

1.3 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Код и наименование компетенции ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения по дисциплине, необходимые для формирования компетенции
ОПК-1 Владение необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	<p>Знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научные результаты современных исследований в области физической культуры и спорта Код 31 (ОПК-1) - актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры Код 32 (ОПК-1) - существующие в современной науке идеи о перспективных направлениях дальнейших научных исследований в области физической культуры и спорта Код 33 (ОПК-1) <p>Умеет (способен продемонстрировать):</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, систематизировать и обобщать представленные в научно-методической литературе научные результаты и данные передового педагогического опыта Код У1 (ОПК-1) - разрабатывать планы, программы и методики проведения научных исследований Код У2 (ОПК-1) - выявлять теоретическую и практическую значимость научных исследований, разрабатывать методические рекомендации и организовывать их внедрение в практику физической культуры и спорта Код У3 (ОПК-1) <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планированием и организацией научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта Код В1 (ОПК-1)
ПК-2 Способность предлагать пути внедрения полученных результатов научных исследований в практику различных видов спортивной деятельности и физической активности	<p>Знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологию постановки и средства решения научных задач, многоуровневую методологию научного исследования Код 31 (ПК-2) <p>Умеет (способен продемонстрировать):</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать цели, задачи, методы исследования по разрешению противоречий и современных проблемные ситуации в различных видах спортивной деятельности и физической активности Код У1 (ПК-2) <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками внедрения полученных результатов научных исследований в практику различных видов спортивной деятельности и физической активности Код В1 (ПК-2)
ПК-3 Способность разрабатывать планы по внедрению современных технологий, аппаратных средств, оборудования и тренажеров, программ инновационной деятельности в конкретном спортивно-оздоровительном или	<p>Знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование по внедрению современных технологий, аппаратных средств, оборудования и тренажеров, программ инновационной деятельности Код 31(ПК-3) <p>Умеет (способен продемонстрировать):</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение правильно, с научных позиций разрабатывать планы по внедрению современных технологий, аппаратных средств, оборудования и тренажеров, программ инновационной деятельности в конкретном

образовательном учреждении, регионе, субъекте Российской Федерации	спортивно-оздоровительном или образовательном учреждении Код У1 (ПК-3)
	Владеет: - навыками планирования по внедрению современных технологий, аппаратных средств, оборудования и тренажеров, программ инновационной деятельности в конкретном спортивно-оздоровительном или образовательном учреждении Код В1 (ПК-3)

1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, практик, научных исследований, обеспечивающих освоение компетенций.

Дисциплина «**Основы оздоровительной физической культуры**» логически связана с такими дисциплинами, практиками, научными исследованиями, как:

ОПК-1 – Организация адаптивной физической культуры, Современные проблемы олимпийского движения, Методика физического воспитания различных групп населения.

ПК-2 - Организация адаптивной физической культуры.

ПК-3 – Организационно-методическое обеспечение научно-исследовательской деятельности в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре ОП аспирантуры:

Дисциплина «Основы оздоровительной физической культуры» относится к вариативной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт, направленность (профиль) – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Дисциплина «Основы оздоровительной физической культуры» изучается в 3 семестре.

3. Объём и содержание дисциплины

3.1 Объём дисциплины

Очная форма обучения: 2 з.е.

Заочная форма обучения: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная форма обучения (всего часов)	Заочная форма обучения (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Контактная работа (по учебным занятиям)</i>	22	4
Лекции (Л)	10	4
Практические (семинарские) занятия (ПЗ)	12	-
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
<i>Самостоятельная работа (СР)</i>	50	68
<i>Зачет</i>		

3.2 Содержание курса:

3 семестр

№ те мы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час. (очная/заочная)				Формы текущего контроля
		Л	ПЗ	ЛЗ	СР	

1.	Тема 1. Теоретико-методологические проблемы оздоровительной физической культуры	2/2	-/-	-/-	6/8	собеседование / опрос, подготовка и защита презентации
2.	Тема 2. Характеристика средств оздоровительной направленности.	2/2	-/-	-/-	4/8	собеседование / опрос, подготовка и защита презентации
3.	Тема 3. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека.	2/-	-/-	-/-	6/8	собеседование / опрос, подготовка и защита презентации
4.	Тема 4. Особенности методики оздоровительной физической культуры.	2/-	-/-	-/-	4/8	собеседование / опрос, подготовка и защита презентации
5.	Тема 5. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям.	2/-	-/-	-/-	6/6	собеседование / опрос, подготовка и защита презентации
6	Тема 6. Нормативно-правовое регулирование деятельности в сфере оздоровительной физической культуры.	-/-	4/-	-/-	4/6	собеседование / опрос
7.	Тема 7. Функциональное состояние организма человека.	-/-	4/-	-/-	6/6	собеседование / опрос
8.	Тема 8. Принципы реализации массовых мероприятий спортивно-оздоровительной направленности.	-/-	4/-	-/-	4/6	собеседование / опрос
9.	Тема 10. Средства воздействия на двигательные способности человека.	-/-	-/-	-/-	6/6	собеседование / опрос
10.	Тема 10. Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся	-/-	-/-	-/-	4/6	собеседование / опрос

Тема 1. Теоретико-методологические проблемы оздоровительной физической культуры.

Лекция. Цель, задачи, принципы и функции оздоровительной физической культуры (основные понятия и термины оздоровительной физической культуры: «культура», «физическая культура», «оздоровительная физическая культура», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»). Отличия предмета, цели оздоровительной физической культуры от предмета и цели физической культуры; приоритетные задачи оздоровительной физической культуры – коррекционные, компенсаторные, профилактические, решаемые в контексте традиционных задач физической культуры – образовательных, оздоровительных, воспитательных; социальные общеметодические и специально-методические принципы оздоровительной физической культуры).

Задания для самостоятельной работы:

1. Средства, методы и организационные формы оздоровительной физической культуры.
2. Основы оздоровительной физической культуры.
3. Классификация физических упражнений по целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств.

Тема 2. Характеристика средств оздоровительной направленности.

Лекция. Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Дозирование объема и интенсивности оздоровительных нагрузок. Частота занятий в неделю при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Принципы повышения нагрузки.

Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.

Задания для самостоятельной работы:

1. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.
2. Тенденции развития оздоровительной физической культуры в различных странах.
3. Создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Тема 3. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека.

Лекция. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Международные физкультурно-оздоровительные организации. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс-программ).

Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).

Задания для самостоятельной работы:

1. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик.
2. Научное обоснование новых физкультурно-оздоровительных методик.
3. Перспективы разработки и внедрения новых видов оздоровительных методик.

Тема 4. Особенности методики оздоровительной физической культуры.

Лекция. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

Задания для самостоятельной работы:

1. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.
2. Экстремальные виды двигательной активности на воде, суше (земле), в воздухе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.
3. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям.

Тема 5. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям.

Лекция. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением). Особенности оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др.

Компьютерные фитнес-программы, их виды.

Задания для самостоятельной работы:

1. Обоснования содержания деятельности специалиста по оздоровительным технологиям.
2. Средства и методы физкультурно-оздоровительной работы с людьми различного возраста.

Тема 6. Нормативно-правовое регулирование деятельности в сфере оздоровительной физической культуры.

Практическое занятие. На практическом занятии аспирантам объясняется содержание следующих нормативно-правовых документов:

- государственные образовательные стандарты среднего (базового и повышенного уровней) и высшего профессионального образования;
- краткий паспорт специальности научных работников 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Задания для самостоятельной работы:

1. Указы и распоряжения Президента и Правительства Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта.

Тема 7. Функциональное состояние организма человека.

Практическое занятие. На практическом занятии аспирантам демонстрируется презентация по означенной теме. Оценку функционального состояния систем организма по следующим показателям: качество выполнения физической нагрузки; процент учащения пульса, частота дыхания; время возвращения к исходному состоянию; максимальное и минимальное артериальное давление; время возвращения артериального давления к исходным данным; тип реакции (нормотоническая, гипертоническая, гипотоническая, астеническая, дистоническая) по характеру кривых пульса, частоты дыхания и артериального давления.

При определении функциональных возможностей организма необходимо учитывать все данные в комплексе, а не отдельные показатели (например, дыхания, пульса). Функциональные пробы с физическими нагрузками следует подбирать и применять в зависимости от индивидуального состояния здоровья и физической подготовленности.

Задания для самостоятельной работы:

1. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы
2. Функциональное состояние дыхательной системы.

Тема 8. Принципы реализации массовых мероприятий спортивно-оздоровительной направленности.

Практическое занятие. Основным содержанием этой деятельности является:

- конституционное, административное, гражданское законодательство в части, касающейся физической культуры и спорта;
- разработка законодательных актов по вопросам использования государственного бюджета, формирования федеральных целевых программ развития массовой физической культуры и спорта, оздоровления населения Российской Федерации средствами физической культуры и спорта;
- регулирование деятельности физкультурно-спортивных объединений спортивно-оздоровительной направленности, олимпийского и паралимпийского движения и т.п.

Эффективность профильного законодательства обуславливается, прежде всего, отражением в нем:

- целей и задач физического воспитания и спорта;
- организационной структуры спортивного движения в стране и разграничения полномочий между государственными и общественными организациями, отвечающими за спорт;
- ответственности государства за развитие физического воспитания и спорта, принципов государственной политики в области спорта, мер государственной помощи в его развитии.

Конспектирование материалов, работа со справочной литературой. Проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение.

Задания для самостоятельной работы:

1. Основы организации спортивно-массовых мероприятий для людей разного возраста.
2. Основы организации культурно-массовых мероприятий для людей разного возраста.
3. Требования к специалисту по оздоровительной физической культуре.

Тема 9. Средства воздействия на двигательные способности человека.

Практическое занятие. На практическом занятии аспирантам демонстрируется презентация по означенной теме. Понятие о двигательных способностях.

Характеристика двигательных способностей.

Предпосылки развития двигательных способностей.

Возрастные особенности воспитания двигательных способностей.

Конспектирование материалов, работа со справочной литературой. Проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение.

Задания для самостоятельной работы:

1. Средства развития двигательных способностей.
2. Методы развития двигательных способностей.

Тема 10. Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся.

Практическое занятие. На практическом занятии аспирантам демонстрируется презентация по означенной теме.

Конспектирование материалов, работа со справочной литературой. Проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение.

Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре. Виды вторичных нарушений в зависимости от нозологии инвалидов. Общая классификация типичных двигательных расстройств инвалидов.

Задания для самостоятельной работы:

1. Цели адаптивного спорта.
2. Цели адаптивной двигательной рекреации.
3. Цели адаптивной физической реабилитации.

4. Контроль знаний обучающихся

4.1 Формы текущего контроля работы аспирантов

К формам текущего контроля по данной дисциплине относится подготовка и защита презентаций по предложенным темам, собеседование и опрос.

4.2 Типовые задания текущего контроля

Типовые темы презентаций:

1. Здоровый образ жизни и физическая культура
2. Сущность здорового образа жизни
3. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
4. Физическая культура в обеспечении здорового образа
5. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни школьников
6. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни студентов

Типовые темы для собеседования (опроса):

1. Основные нормативно-правовые акты, касающиеся оздоровительной физической культуры населения.
2. Основные направления спортивно-массовой работы.
3. Цели и задачи диспансеризации населения.
4. Основные принципы профилактической медицины.
5. Влияние гипокинезии на организм человека.
6. Влияние физических нагрузок на организм человека.
7. Методические основы физических тренировок.
8. Составные части здорового образа жизни.
9. Цели и задачи медицинской реабилитации.
10. Цели и задачи физической реабилитации.
11. Цели и задачи психологической реабилитации.
12. Цели и задачи профессиональной реабилитации.
13. Международная система организации реабилитации.
14. Комплексная и индивидуальная программа реабилитации.
15. Карта индивидуальной программы реабилитации инвалида.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Вопросы зачета

1. Понятие «оздоровительная физическая культура», ее цели и задачи.
2. Принципы оздоровительной физической культуры.
3. Социальная направленность оздоровительной физической культуры.
4. Средства оздоровительной физической культуры.
5. Составление реабилитационных программ.
6. Характеристика метода ЛФК.
7. Клинико-физиологическое обоснование лечебно-восстановительного применения физических упражнений.
8. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
9. Средства и формы ЛФК, их краткая характеристика.
10. Классификация физических упражнений по направленности их действия на организм.
11. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
12. Понятие о медицинской реабилитации. Роль и место ЛФК в реабилитации пораженных и больных.
13. Основные принципы применения физических упражнений. Дозировка физических упражнений.
14. Учет эффективности занятий ЛФК. Методы и оценки функционального состояния больного при различных заболеваниях. Методы оценки эффективности занятий.

15. Понятие о лечебном массаже. Механизм лечебного действия, показания и противопоказания.
16. Основные приемы лечебного массажа и его действие на местные патологические изменения и общее состояние пораженных и больных.
17. Методика ЛФК при дефектах осанки.
18. Методика ЛФК при плоскостопии.
19. Инфаркт миокарда. Физическая реабилитация при инфаркте миокарда.
20. Задачи и методика лечебной гимнастики при гипертонической болезни.
21. Гипотоническая болезнь. Особенности методики лечебной гимнастики при гипотонической болезни.
22. Нейроциркуляторная дистония (НЦД). Задачи и методика дозирования физических упражнений при НЦД.
23. Роль дыхательных упражнений у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
24. Методы оценки эффективности занятий лечебной гимнастикой у больных.
25. Понятия об адаптации и компенсации аппарата кровообращения в процессе занятий лечебной гимнастикой.
26. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
27. Методика лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания.
28. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
29. Механизмы лечебного действия физических упражнений при расстройствах обмена веществ.
30. Задачи и методика ЛФК при различных формах ожирения.

Типовые задания для зачета

1. Составить комплекс физических упражнений для детей младшего школьного возраста, направленный на коррекцию осанки.
2. Составить комплекс физических упражнений и предложить методику его выполнения, направленную на профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; нарушений зрения; сердечно-сосудистой системы и ЦНС; органов дыхания.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики для детей различных возрастных групп.
4. Предложить методику проведения занятия из оздоровительных систем: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.
5. Предложить методы проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

4.4 Шкала оценивания промежуточной аттестации

Зачет

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) - основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено»	ОПК-1	Свободно ориентируется в направлениях исследований по оздоровительной физической культуре. В полном объеме владеет практическими навыками проведения занятий по оздоровительной физической культуре. Определяет основные цели, задачи, методы исследований по оздоровительной физической культуре.
		Свободно ориентируется в информационном и

		иллюстративном материале (примеры из практики, таблицы, графики и т.д.), анализирует и обобщает материалы по оздоровительной физической культуре. На вопросы отвечает кратко, аргументировано, уверенно, по существу
	ПК-2	Свободно предлагает пути внедрения полученных результатов научных исследований в практику оздоровительной физической культуры. Свободно ориентируется в проблемах оздоровительной физической культуры На вопросы отвечает кратко, аргументировано, уверенно, по существу
	ПК-3	Свободно ориентируется в особенностях планирования по внедрению современных технологий, аппаратных средств, оборудования и тренажеров, программ инновационной деятельности в конкретном спортивно-оздоровительном или образовательном учреждении
«не зачтено»	ОПК-1	Не ориентируется в направлениях исследований по оздоровительной физической культуре Не может продемонстрировать знание и понимание в основных направлениях оздоровительной физической культуры. Не ориентируется в информационном и иллюстративном материале (примеры из практики, таблицы, графики и т.д.), не может анализировать и обобщать информацию о особенностях исследований в оздоровительной физической культуре Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом
	ПК-2	Не способен предлагать пути внедрения полученных результатов научных исследований в практику оздоровительной физической культуры. Не ориентируется в проблемах оздоровительной физической культуры Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом
	ПК-3	Не способен ориентироваться в планировании по внедрению современных технологий, аппаратных средств, оборудования и тренажеров, программ инновационной деятельности в конкретном спортивно-оздоровительном или образовательном учреждении

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Физкультурно-оздоровительные технологии [Текст] : науч. изд. / под общ. ред. А.А. Горелова, А.В. Лотоненко .— М. : Еврошкола, 2011. — 305 с.
2. Козупица, Г.С. Коррекция жировой и мышечной массы тела средствами оздоровительной физической культуры [[Текст]] / Г. С. Козупица, С. И. Логинов // Теория и практика физической культуры .— 2013. — № 3. — С. 83-87.
3. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся [Текст] : гимнастика : пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий .— М. : Просвещение, 2014. — 79 с.

5.2 Дополнительная литература

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура [Текст] : Учебник для вузов .— 2-е изд., стер. — М. : ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
2. Куракин, М.А. Адаптация к физическим нагрузкам [Текст] : Учеб. пособие / Тамб.гос.ун-т им. Г.Р.Державина ; М.А.Куракин, А.И.Лукичев, Ю.П. Пчелинцев. — Тамбов, 1999. — 35 с.
3. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Текст] : учебник / В. Г. Никитушкин. — М. : Советский спорт, 2013. — 279 с.
4. Николаев, Ю.М. Современные тенденции развития теоретико-образовательного пространства физической культуры [Текст] / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры .— 2013 .— № 7 .— С. 96-101.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк. — М. : Академия, 2002. — 378 с.
6. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст] : Учеб. пособие для студ. учреждений сред. профессионального образования .— 2-е изд., перераб. и доп. — М. ; М. ; М. : Академия : Мастерство : Высш. шк., 2000 .— 149 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М. : Академия, 2000 .— 476 с.
8. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М. : Академия, 2003. — 143 с.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Электронная информационно-образовательная среда

<http://moodle.tsutmb.ru>

Взаимодействие преподавателя и аспиранта в процессе освоения дисциплины осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.

Лицензионное программное обеспечение:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Операционная система Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007 Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Информационные справочные системы и профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий):

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyj-katalog/>
2. Электронная библиотека ТГУ – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru>
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - URL: <http://www.biblioclub.ru>
4. ЭБС «Консультант студента»: Комплект Тамбовского ГУ (Гуманитарные науки) - URL: <http://www.studentlibrary.ru>
5. ЭБС «IPRbooks» - URL: <http://www.iprbookshop.ru>
6. ЭБС «Юрайт»: (ВО и СПО), включая коллекцию «Легендарные книги» - URL: www.urait.ru
7. Сетевая электронная библиотека педагогических вузов - URL: <https://lanbook.ru/>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: <http://elibrary.ru>
9. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» - URL: <https://нэб.рф>
10. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина - URL: <http://www.prilib.ru>
11. БД ScienceDirect - URL: <https://www.sciencedirect.com/>
12. БД Scopus - URL: <http://www.scopus.com>
13. БД Web of Science - URL: <http://www.scopus.com>
14. WOS GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=Q1qfWXliB25bAcrIBPM&preferencesSaved
15. Архив научных журналов зарубежных издательств URL: <https://arch.neicon.ru>
16. Словари ABBYY Lingvo x3 Европейская версия – установлены стационарно на ПК ТГУ
17. Медицинские словари Polyglossum (2 европейских и латинский языки) - установлены стационарно на ПК ТГУ