



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726

Владелец: И.О. Пономаренко

Должность: И.о. директора Филиала

E-mail: pedagogkmv@sspi.ru

Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 30.08.2023

Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
и научной работе

Т.А. Пономаренко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ Б1.О.06.05.**

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль(и)) «Физическая культура»

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 4г. 6 м.

Год начала обучения 2020

Заведующий кафедрой  /М.Н. Арутюнян/

Декан факультета  /Э.С. Таболова/

Железноводск, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Ярлыкова Ольга Васильевна, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин
ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедрой
Арутюнян М.Н., кандидат философ. наук



ФИО, ученая степень, звание, подпись
«22» мая 2023 г.

«Согласовано»

Библиотекарь
Кирюшкина С.А.



ФИО, подпись
«22» мая 2023 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий	6
6. Контроль качества освоения дисциплины	9
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	10
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы	11
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	13
Приложения	15

2. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является освоение системы научно – практических знаний в области оздоровительной физической культуры, подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Сформировать у обучающихся широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам современных оздоровительных технологий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к лицам с ограниченными возможностями здоровья

2. Сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач в области оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к обязательной части Блока 1, Модулю 6 «Предметно-методический модуль».

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Теория физической культуры и спорта», «Методика обучения физической культуре».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Методика оздоровительной физической культуры», а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК- 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Принимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	Понимать принципы разработки программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. Разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. Овладеть навыками разработки программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного

		образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показатели физического развития и физической подготовленности	<p>Понимать принципы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p> <p>Проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p> <p>Способен проектировать индивидуальных образовательных маршрутов освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p>
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<p>Освоить основные критерии отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.</p> <p>Осуществлять отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.</p>

	УК- 7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	Обладает навыками осуществления отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
Общепрофессиональные компетенции		
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе органических) возможностей здоровья	Воспитывает толерантное отношение между обучающимися, а также обучающимися, имеющих различные возможности здоровья.
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	ОПК-6.1. Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся.	Проводит индивидуальные встречи с родителями по проблеме воспитания и обучения.
	ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	Проводит встречи со специалистами: психологами, медиками, педагогами.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы 108 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			8
Контактные часы	Всего:	10,3	10,3
	Лекции (Лек)		
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	10	10
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,3	0,3
	Консультация к экзамену (Конс)		
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов (СР)		97,7	97,7
Подготовка к экзамену (Контроль)			
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет
Общая трудоемкость (по плану)		108	108

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Раздел 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры		2		40	42	УК-7 ОПК-3 ОПК-6	Собеседование реферат
Тема 1. Физическая культура и здоровье человека Сущность феномена здоровье. Метафизический потенциал личности и ее здоровье. Здоровье – цель или средство. Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность.							
Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений Проблематика оздоровительной физической культуры. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.							
Тема 3. Психологические основы							

здоровья Осознание здоровья как индивидуальной ценности. Здоровье как компонент социального благополучия личности. Взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья. Социально-психологические факторы оздоровительных систем. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями							
Тема 4. Биологические основы оздоровительной физической культуры Биология клетки. Нервно-мышечный аппарат. Физиология мышечной деятельности. Кровообращение. Пищеварение. Иммунная система.							
Тема 5. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры Циклические упражнения. Гимнастические упражнения. Силовые упражнения							
Тема 6. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления Особенности воздействия оздоровительных упражнений. Система аэробного обеспечения. Упражнения анаэробного и смешанного типа. Методологические основы оздоровительных систем.							
Раздел 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры		4		30	34	УК-7 ОПК-3 ОПК-6	Собеседование
Тема 1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности Исторические предпосылки современных оздоровительных систем и упражнений. Специфика занятий различными видами гимнастики. Ритмическая гимнастика. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями							
Тема 2. Системы и методы оздоровления организма							

Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева. Оздоровительные системы аэробной направленности. Атлетическая гимнастика: общие закономерности. Специфика восстановления и питания.						
Тема 3. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений Специфика выполнения упражнений в воде. Основные принципы оздоровительного дыхания. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений. Закаливание. Массаж.						
Тема 4. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре Самоконтроль по предложенным методикам Конституция человека. Соматотип. Пропорции тела. Антропометрические обследования. Контроль функционального состояния						
Раздел 3. Медико-педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительных программ	4		27,7	31,7	УК-7 ОПК-3 ОПК-6	Собеседование реферат
Тема 1. Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья						
Тема 2. Моделирование здорового образа жизни						
Тема 3. Оздоровление различных групп населения средствами физической культуры						
Тема 4. Оздоровительный фитнес						
Тема 5. Спортивно-оздоровительный туризм						
Форма промежуточной аттестации зачет				0,3	УК-7 ОПК-3 ОПК-6	
Всего за семестр:	10		97,7	108		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;

		- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	- умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	---	---

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514910>

2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — 4-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 421 с. — ISBN 978-5-9765-0315-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109526>

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 480с.

4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов.- М.: Владос.1998.-480 с.
5. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / под общ. ред. проф. С.Н. Попова.- Ростов н/Д: Феникс,2008.-602 с.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ,2001.-224 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.

Дополнительная литература:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2002. - 480с.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 616 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97491>.

Периодические издания:

1. Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры и спорта

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	http://www.stavminobr.ru/
3.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
6.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
9.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
11.	Справочно-информационный портал	http://gramota.ru/slovari/online/#3

	«ГРАМОТА.РУ»	
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	http://www.gosduma.net/analytics/library/
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	http://fgosvo.ru/
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	https://library.mirea.ru/Ресурсы/85
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	https://slovaronline.com/
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства Образования и науки Российской Федерации	http://научныйархив.рф
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	https://uisrussia.msu.ru/
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	http://polpred.com/
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	http://magazines.russ.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).

2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice», «МойОфис Образование»).

-
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов (возможны следующие варианты: «Adobe Acrobat Reader DC», «Sumatra PDF»).
 4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYY FineReader», «WinScan2PDF»).
 5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
 6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).
 7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).
 8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

**Методические материалы по дисциплине
«Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с
ограниченными возможностями здоровья»**

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

Практические занятия

Раздел 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры

Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений

Проблематика оздоровительной физической культуры.

Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

Раздел 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры

Тема 1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности

Особенности организации и проведения занятий различными видами гимнастики.

Проведение занятия ритмической гимнастики. Подбор упражнений, музыкального произведения.

Провести самоконтроль на занятиях оздоровительными упражнениями.

Тема 2. Системы и методы оздоровления организма

Проведение оздоровительной системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева. (по выбору).

Провести занятие оздоровительной системы аэробной направленности.

Подобрать упражнения атлетической гимнастики. Общие закономерности составления комплекса атлетической гимнастики.

Разработка специфических средств восстановления и питания.

Организация и проведение комплекса оздоровительной системы «Изотон».

Тема 3. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений.

Составление комплекса упражнений в воде.

Разобрать основные принципы оздоровительного дыхания.

Проведение элементов нетрадиционных оздоровительных систем: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.

Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

Разработать комплекс закаливающих процедур.

Назвать виды массажа.

Раздел 3. Медико-педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительных программ.

Тема 1. Физическое воспитание детей с отклонениями в развитии.

Подобрать комплекс упражнений для детей с отклонениями в развитии.

Тема 2. Моделирование здорового образа жизни.

Тема 3. Оздоровление различных групп населения средствами физической культуры.

Составить комплексы упражнений, определить виды оздоровительной физической культуры для разных групп населения.

Тема 4. Оздоровительный фитнес.

Составить и провести упражнения оздоровительного фитнеса.

Тема 5. Спортивно-оздоровительный туризм.

Назвать виды спортивно-оздоровительного туризма, определить маршрут.

Критерии оценки

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную, методическую литературу. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

2. «Мозговой штурм»

Раздел 1. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.

Тема 1. Физическая культура и здоровье человека.

Что значит феномен здоровье.

Как относитесь к здоровью?

Какое значение здоровье имеет для спортсмена

Появление фитнеса. Его значение.

Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений

Проблематика оздоровительной физической культуры.

Какое оздоравливающее воздействие оказывают физические упражнения на организм человека.

Тема 3. Психологические основы здоровья.

Охарактеризовать здоровье как индивидуальной ценности.

Считаете ли вы, что здоровье является компонентом социального благополучия личности.

Существует взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья.

Определить социально-психологические факторы оздоровительных систем.

Какие мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями

Раздел 2. Системы и методы оздоровления организма

Тема 1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности

Создание современных оздоровительных систем и упражнений.

Какие особенности являются в занятиях различными видами гимнастики.

Особенности построения занятий ритмической гимнастикой.

Особенности самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.

Тема 2. Системы и методы оздоровления организма.

Охарактеризовать оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева(по выбору).

Раскрыть оздоровительные системы аэробной направленности.

Особенности проведения занятий атлетической гимнастики. Подбор упражнений.

Какие средства восстановления применяются в занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Как необходимо питаться, занимаясь оздоровительными системами.

Охарактеризовать оздоровительную систему «Изотон».

Тема 3. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений.

Раскрыть специфику выполнения упражнений в воде.

Какие основные принципы оздоровительного дыхания.

Раскрыть нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко (по выбору).

Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

Раскрыть виды закаливания.

Назвать способы массажа.

Тема 4. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре.

Как влияет на выбор оздоровительных видов строение человека. Соматотип. Пропорции тела.

Какие антропометрические обследования проводят.

Какие пробы применяют для определения функционального состояния.

Критерии оценки

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную, методическую литературу. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

2. Задания для самостоятельной работы

Наименование раздела (темы) учебной дисциплины	Формы СРС
Раздел 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры	
Тема 1. Физическая культура и здоровье человека	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация
Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация
Тема 3. Психологические основы здоровья	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация

Тема 4. Биологические основы оздоровительной физической культуры	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация
Тема 5. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация
Тема 6. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация
Раздел 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры	
Тема 1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация
Тема 2. Системы и методы оздоровления организма	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация
Тема 3. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация
Тема 4. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре Самоконтроль по предложенным методикам	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация
Раздел 3. Медико-педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительных программ	
Тема 1. Физическое воспитание детей с отклонениями в развитии	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация
Тема 2. Моделирование здорового образа жизни	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация
Тема 3. Оздоровление различных групп населения средствами физической культуры	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация
Тема 4. Оздоровительный фитнес	Работа с литературой и Интернет-ресурсами; анализ информации. Сбор и обработка информации, её систематизация

3. Примерные темы рефератов

1. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений. Проблематика оздоровительной физической культуры.
2. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека. Психологические основы здоровья. Осознание здоровья как индивидуальной ценности.
3. Здоровье как компонент социального благополучия личности. Взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.
4. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.
5. Характеристика основных видов оздоровительной физической культуры. Циклические упражнения. Гимнастические упражнения. Силовые упражнения.
6. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления. Особенности воздействия оздоровительных упражнений. Система аэробного обеспечения. Упражнения анаэробного и смешанного типа.
7. Методологические основы оздоровительных систем. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности. Исторические предпосылки современных оздоровительных систем и упражнений. Специфика занятий различными видами гимнастики. Ритмическая гимнастика. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями
8. Системы и методы оздоровления организма. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева.
9. Оздоровительные системы аэробной направленности. Атлетическая гимнастика: общие закономерности.
10. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений. Специфика выполнения упражнений в воде. Основные принципы оздоровительного дыхания.
11. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений. Закаливание. Массаж.
12. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре. Антропометрические обследования. Контроль функционального состояния
13. Особенности физического воспитания детей с отклонениями в развитии.
14. Оздоровление различных групп населения средствами физической культуры.
15. Организация и проведение занятий оздоровительным фитнесом с людьми с ограниченными возможностями.
16. Особенности спортивно-оздоровительного туризма.

Критерии оценки реферата

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;

-
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
 - излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
 - как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
 - имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.
- Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

**Оценочные материалы по дисциплине
«Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с
ограниченными возможностями здоровья»**

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1. Вопросы для собеседования

Раздел 1. Научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры

Тема 1. Физическая культура и здоровье человека

Дать определение понятию здоровье.

Назвать критерии формирования здоровья.

Как мы относимся к своему здоровью?

Определите здоровье обучающегося: потенциальные возможности и реальность.

Тема 3. Психологические основы здоровья

Почему считают, что здоровье компонент социального благополучия личности.

Какая существует взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья.

Почему считают, что оздоровительные системы являются социально-психологическими факторами.

Как мотивы влияют в регулярных занятиях физическими упражнениями

Раздел 2. Методические и технологические основы оздоровительной физической культуры

Тема 1. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности

Какие создавались современные оздоровительные системы и упражнения.

Назвать специфические особенности занятий различными видами оздоровительной гимнастики.

Охарактеризовать упражнения ритмической гимнастики.

Назвать основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями

Тема 2. Системы и методы оздоровления организма

Охарактеризовать оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Прохвцева. (по выбору)

Особенности занятий атлетической гимнастикой.

Какие средства восстановления применяются в занятиях оздоровительной физической культурой.

Тема 3. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений

Особенности выполнения упражнений в воде. Оздоровительная направленность упражнений.

Основные принципы оздоровительного дыхания.

Охарактеризовать нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко (по выбору).

Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

Особенности проведения закаливания.

Цель, задачи массажа.

Тема 4. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре

Самоконтроль по предложенным методикам

Определение конституция человека, соматотипа, пропорции тела.

Цель и задачи антропометрических обследований.

Методы и методики контроля функционального состояния

Раздел 3. Медико-педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительных программ

Тема 1. Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья

Задачи физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья
Средства, методы и методика проведения упражнений для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Тема 2. Моделирование здорового образа жизни.

Тема 3. Оздоровление различных групп населения средствами физической культуры.

Особенности проведения упражнений, игр, конкурсов различных групп населения с разным уровнем здоровья.

Тема 5. Спортивно-оздоровительный туризм.

Цель, задачи спортивно-оздоровительного туризма.

Организация и особенности проведения спортивно-оздоровительный туризма.

Критерии оценки

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную, методическую литературу. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета

1. Сущность феномена здоровье.
2. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
3. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.
4. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.
5. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений.
6. Специфика занятий различными видами гимнастики.
7. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.
8. Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова.
9. Оздоровительные системы аэробной направленности.
10. Атлетическая гимнастика: общие закономерности.
11. Специфика восстановления и питания.

-
12. Оздоровительная система «Изотон».
 13. Специфика выполнения упражнений в воде.
 14. Основные принципы оздоровительного дыхания.
 15. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
 16. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.
 17. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре
 18. Антропометрические обследования. Контроль функционального состояния
 19. Определение эффективности применения средств физической культуры
 20. Особенности физического воспитания детей с отклонениями в развитии.
 21. Оздоровление различных групп населения средствами физической культуры.
 22. Организация и проведение занятий оздоровительным фитнесом с людьми с ограниченными возможностями.
 23. Особенности спортивно-оздоровительного туризма.
 24. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений. Специфика выполнения упражнений в воде.
 25. Характеристика основных видов оздоровительной физической культуры. Циклические упражнения. Гимнастические упражнения. Силовые упражнения.
 26. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления.
 27. Особенности воздействия оздоровительных упражнений. Система аэробного обеспечения. Упражнения анаэробного и смешанного типа.
 28. Оздоровление различных групп населения средствами физической культуры.
 29. Организация и проведение занятий оздоровительным фитнесом с людьми с ограниченными возможностями.
 30. Особенности спортивно-оздоровительного туризма.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование «Физическая культура» № 121 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 1 от «27» августа 2018 г.	27.08.2018 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 27 июня 2019 г.	27.06.2019 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин №8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин №10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
6.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин №10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.