

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВА

Теоретические и организационные основы оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

бакалавриат

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль): **Физическая культура**

Форма обучения – **заочная**

Срок освоения ОПОП – **нормативный 4 года 6 месяцев**

Кафедра – **Медико-биологических и психологических основ
физического воспитания**

Рязань 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Целью освоения дисциплины является формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть теоретическими систематизированными знаниями организационных основ оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения, обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, знание современных методик и технологий, применяемые в адаптивной физической культуре, а также подготовка студентов к педагогической деятельности в этой области с лицами, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП Вуза:

2.1. Дисциплина «Теоретические и организационные основы оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения» относится к Блоку ФТД – факультативы (ФТД.2).

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:

Теория и методика физической культуры,
Технологии физкультурно-спортивной деятельности .

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

Производственная практика – Преддипломная практика

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих *общекультурных* (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№	Индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1	ОПК-1	готовность признавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	1. роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек 2. основные понятия здорового образа жизни и его составляющие, психофизиологические особенности профессиональной деятельности 3. базовые понятия и функции оздоровительной физической культуры	1. планировать содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью и дозировать нагрузку на занятиях 2. осуществлять наблюдения за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью занимающихся 3. соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1. разработкой комплексов упражнений для развития физических качеств и укрепления индивидуального здоровья 2. навыками контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности 3. выбором оптимальных средств, методов и методических приёмов для людей различного возраста, уровня физической готовности и состояния здоровья
2	ОПК-4	готовность профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	к в с 1. основные и вспомогательные средства физической и адаптивной физической культуры, 2. формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом 3. способы планирования, организации, контроля и другие функции управления в	1. определять общие и конкретные цели и задачи адаптивного физического воспитания и профилактико-оздоровительной работы 2. использовать средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. 3. использовать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление	1. методологией выбора коррекционных методик, средств развития компенсаторных возможностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья 2. методами оценки уровня здоровья. 3. методами оценки и коррекции осанки и телосложения.

			физическом воспитании и спорте	здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья,	
4	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<p>1.теорию и методику оздоровительной физической культуры</p> <p>2.теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры</p> <p>3.проблемы физического образования и воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и инвалидов</p>	<p>1.применять различные методы обучения двигательным действиям при работе с людьми, имеющими проблемы в развитии и отклонения в состоянии здоровья,</p> <p>2.выполнять комплексы упражнений оздоровительной направленности, правильно дозировать физические нагрузки</p> <p>3. составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</p>	<p>1.актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности</p> <p>2.профессиональной терминологии в области оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения</p> <p>3. логикой выбора средств восстановления утраченных функций и на основе этого составлением реабилитационных программ</p>

2.5. Карта компетенций дисциплины

«Теоретические и организационные основы оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения»					
Цель		формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть теоретическими систематизированными знаниями организационных основ оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения, обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, знание современных методик и технологий, применяемые в адаптивной физической культуре, а также подготовка студентов к педагогической деятельности в этой области с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.			
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общепрофессиональные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<p>Знать</p> <p>1. роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек</p> <p>2. основные понятия здорового образа жизни и его составляющие, психофизиологические особенности профессиональной деятельности</p> <p>3. базовые понятия и функции оздоровительной физической культуры</p> <p>Уметь</p> <p>1. планировать содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью и дозировать нагрузку на занятиях</p> <p>2. осуществлять наблюдения за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью занимающихся</p> <p>3. соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Владеть</p> <p>1. разработкой комплексов упражнений для развития физических качеств и</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, зачет</p>	<p>Пороговый: Знает основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук, основные принципы и закономерности, движущие силы функционирования современного общества</p> <p>Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>

		<p>укрепления индивидуального здоровья</p> <p>2. навыками контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности</p> <p>3. выбором оптимальных средств, методов и методических приёмов для людей различного возраста, уровня физической готовности и состояния здоровья</p>			
ОПК-4	готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	<p>Знать</p> <p>1. основные и вспомогательные средства физической и адаптивной физической культуры,</p> <p>2. формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>3. способы планирования, организации, контроля и другие функции управления в физическом воспитании и спорте</p> <p>Уметь</p> <p>1. определять общие и конкретные цели и задачи адаптивного физического воспитания и профилактико-оздоровительной работы</p> <p>2. использовать средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.</p> <p>3. использовать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья</p> <p>Владеть</p> <p>1. методологией выбора коррекционных методик, средств развития компенсаторных возможностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>2. методами оценки уровня здоровья.</p> <p>3. методами оценки и коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, зачет	<p>Пороговый: эффективно владеет теоретическими основами и практическими методами</p> <p><u>Повышенный:</u></p> <p>Стремится к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства</p>
Профессиональные компетенции					
ПК-2	способность	Знать	Лекции	Индивидуальное	Пороговый: владеет

	<p>использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</p>	<p>1. теорию и методику оздоровительной физической культуры 2. теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры 3. проблемы физического образования и воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и инвалидов</p> <p>Уметь</p> <p>1. применять различные методы обучения двигательным действиям при работе с людьми, имеющими проблемы в развитии и отклонения в состоянии здоровья, 2. выполнять комплексы упражнений оздоровительной направленности, правильно дозировать физические нагрузки 3. составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</p> <p>Владеть</p> <p>1. актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности 2. профессиональной терминологии в области оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения 3. логикой выбора средств восстановления утраченных функций и на основе этого составлением реабилитационных программ</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа</p>	<p>собеседование, отчет по контрольной работе, зачет</p>	<p>теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности Повышенный эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста</p>
--	--	---	---	--	---

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 8 часов
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		8	8
В том числе:			-
Лекции (Л)		4	4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		4	4
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа студента (всего)		28	28
В том числе			-
СРС в семестре		24	24
Курсовой проект (работа)	КП	-	-
	КР	-	-
Другие виды СРС		24	24
Подготовка к письменной контрольной работе		6	6
Работа со справочными материалами		6	6
Изучение и конспектирование литературы		6	6
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам		6	6
СРС в период сессии		4	4
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	36	36
	зач. ед.	1	1

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
8	1	Теория и методика оздоровительной физической культуры	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.
8	2	Теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры	Методологические проблемы оздоровительной физической культуры. Основные направления оздоровительной физической культуры. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Оздоровительный эффект физических нагрузок, способы дозирования нагрузок. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах.

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	1	Теория и методика оздоровительной физической культуры	2		2	12	16	Устное индивидуальное собеседование, Выполнение заданий для самостоятельной работы. Контрольная работа
8	2	Теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры	2		2	12	16	Устное индивидуальное собеседование, Выполнение заданий для самостоятельной работы. Контрольная работа
		Разделы дисциплины № 1-3	4		4	24	32	
		Разделы дисциплины № 1-3				4	4	Зачет
		ИТОГО за семестр	4		4	28	36	

2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ
Курсовые работы не предусмотрены.

3.1. Самостоятельная работа студента Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
8	1	Теория и методика оздоровительной физической культуры	1.Подготовка к письменной контрольной работе	3
			2.Работа со справочными материалами	3
			3.Изучение и конспектирование литературы	3
			4.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	3
8	2	Теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры	1.Подготовка к письменной контрольной работе	3
			2.Работа со справочными материалами	3
			3.Изучение и конспектирование литературы	3
			4.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	3
		ИТОГО в семестре:		24

3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, законодательства РФ, выполнении индивидуальных домашних заданий, обучающимся помогут:

1. - Учебники и учебно-методические пособия библиотеки университета, имеющиеся на кафедре медико-биологических и психологических основ физического воспитания
 - ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
 - Информационно-справочные и поисковые системы.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

К современному бакалавру-педагогу, специалисту по физической культуре общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у обучающихся студентов определенных способностей и умения самостоятельно добывать

знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретным возникающим ситуациям.

Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ.

При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса. Для того, чтобы знания студентов приобрели необходимую систематичность, рекомендуется начинать самостоятельное изучение темы с литературных источников обобщающего характера – учебников, учебных пособий, а затем переходить к специальным статьям, а также использовать информационно-поисковые системы "Консультант-плюс", "Гарант", глобальной сети "Интернет"; рассматривающих частные проблемы.

Цели осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста и бакалавра с высшим образованием, т.е. формирование общекультурных (универсальных): социально-личностных, общенаучных, инструментальных и профессиональных компетенций, а также приобретение фундаментальных знаний, профессиональных умений и навыков деятельности по профилю, опыта творческой, исследовательской деятельности. Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

В образовательном процессе ВУЗа выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, выполняемая на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию, и внеаудиторная.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;

- подготовка к семинарам и лабораторным работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- подготовка рецензий на статью, пособие;
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода изучения предмета. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачета.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Методология оздоровительной физической культуры (предмет, объект, функции, принципы, цели, средства, методы и др.)
2. Концептуальные основы формирования культуры здоровья населения
3. Основы профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительно-рекреативной физической культуры
4. Система врачебно-педагогического и психологического сопровождения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью
5. Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья
6. Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности
7. Основы диагностики психоэмоционального состояния и потребностно-мотивационной сферы в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой
8. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительно-рекреативной физической культуры
9. Физкультурно-оздоровительные технологии как учебно-педагогическая и научная дисциплина
10. Проблемы сохранения и укрепления здоровья при развитии и совершенствовании психомоторных способностей и повышении физического потенциала в процессе занятий физической культурой и спортом
11. Научно-прикладные аспекты использования средств и методов оздоровления и современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом

12. Структура и содержание физкультурно-оздоровительной работы для различных половозрастных групп населения
13. Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний
14. Научно-прикладные аспекты совершенствования современной оздоровительно-рекреационной физической культуры на основе интеграции нетрадиционных направлений
15. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами
16. Научно-прикладные аспекты использования восточных оздоровительных систем психофизической рекреации
17. Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в системе оздоровительно-рекреационной физической культуры
18. Структура, содержание и методика построения физкультурно-оздоровительной тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся
19. Проблематика разработки общей стратегии и технологии моделирования физкультурно-оздоровительной деятельности для различного контингента занимающихся
20. Технология построения оздоровительных и тренировочных программ для различных категорий населения с использованием современных видов кондиционной тренировки, нетрадиционных средств и систем оздоровления, сопутствующих внутренировочных факторов
21. Проблематика разработки системы контроля за психофизическим состоянием занимающихся с учетом индивидуальных особенностей и вида физкультурно-оздоровительной тренировки
22. Основные направления оздоровительной физической культуры.
23. Характеристика средств оздоровительной направленности.
24. Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре.
25. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.
26. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.
27. Тенденции в развитии оздоровительной физической культуры в различных странах.
28. Создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям.
29. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека.
30. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация.
31. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий.
32. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности.

33. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах.

34. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.

35. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине

Рейтинговая система в Университете не используется.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Список литературы.

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	
3. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: учебное пособие . - М.: Советский спорт, 2009. - 100 с.	8	1-2		2
4. Пушкина, В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры : учебно-методическое пособие / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2014. - 468 с. : табл., схем., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-261-01012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399 (04.05.2019).	8	1-2	ЭБС	
5. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912 (04.05.2019).	8	1-2	ЭБС	
6. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. - ISBN 978-5-209-05470-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470 (04.05.2019).	8	1-2	ЭБС	
7. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет»,	8	1-2	ЭБС	

Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 (04.05.2019).				
8. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (04.05.2019).	8	1-2	ЭБС	
9. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786 (04.05.2019).	8	1-2	ЭБС	
1. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура / М.А. Еремушкин. - М. : Спорт, 2016. - 184 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. - ISBN 978-5-9907239-7-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (04.05.2019)	8	1-2	ЭБС	
2. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948 (04.05.2019).	8	1-2	ЭБС	

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018)).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018)).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)
11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)
12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения лекций (видеопроектор, экран настенный по необходимости). Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: отсутствует.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и др. источники

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине**

***Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
для промежуточного контроля успеваемости***

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1	Теория и методика оздоровительной физической культуры	ОПК-1,4 ПК- 2	Зачет
2	Теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры		

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОПК- 1	готовность сознать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	Знать	
		1. роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек 2. основные понятия здорового образа жизни и его составляющие, психофизиологические особенности профессиональной деятельности 3. базовые понятия и функции оздоровительной физической культуры	ОПК-1 З 1,2,3
		Уметь	
		1. планировать содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью и дозировать нагрузку на занятиях 2. осуществлять наблюдения за физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью занимающихся 3. соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.	ОПК-1 У 1,2,3
		Владеть	
		1. разработкой комплексов упражнений для развития физических качеств и укрепления индивидуального здоровья 2. навыками контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности 3. выбором оптимальных средств, методов и методических приёмов для людей различного возраста, уровня	ОПК- 1 В 1,2,3

		физической готовности и состояния здоровья	
ОПК-4	готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	Знать	
		1.основные и вспомогательные средства физической и адаптивной физической культуры, 2.формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом 3. способы планирования, организации, контроля и другие функции управления в физическом воспитании и спорте	ОПК-4 З 1,2,3
		Уметь	
		1.определять общие и конкретные цели и задачи адаптивного физического воспитания и профилактико-оздоровительной работы 2. использовать средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. 3. использовать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья,	ОПК-4 У 1,2,3
		Владеть	
		1. методологией выбора коррекционных методик, средств развития компенсаторных возможностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья 2. методами оценки уровня здоровья. 3.методами оценки и коррекции осанки и телосложения.	ОПК-4 В 1,2,3
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Знать	
		1.теорию и методику оздоровительной физической культуры 2.теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры 3.проблемы физического образования и воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и инвалидов	ПК-2 З 1,2,3
		Уметь	
		1.применять различные методы обучения двигательным действиям при работе с людьми, имеющими проблемы в развитии и отклонения в состоянии здоровья, 2.выполнять комплексы упражнений оздоровительной направленности, правильно дозировать физические нагрузки 3. составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики	ПК-2 У 1,2,3

		с учетом индивидуальных особенностей организма	
		Владеть	
		1.актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности 2.профессиональной терминологии в области оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения 3. логикой выбора средств восстановления утраченных функций и на основе этого составлением реабилитационных программ	ПК-2 В 1,2,3

ОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Зачет)

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Методология оздоровительной физической культуры (предмет, объект, функции, принципы, цели, средства, методы и др.)	ОПК-1 З1, У 1,3 ОПК-4 У 1, В 1,2 ПК-2 З1,2 У1,3
2	Основы профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительно-рекреативной физической культуры	ОПК-1 З1,3 В 2,3 ОПК-4 У 2, В 1,3 ПК-2 З 1, У1,3
3	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности.	ОПК-1 З 1,3 , У 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 З1, У1,3 В 1,3
4	Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 З1, У1,3 В 1,3
5	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 З1, У1,3 В 1,3
6	Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-1 З 1,3 В 1,2 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 З1, У1,3 В 1,3
7	Физкультурно-оздоровительные технологии как учебно-педагогическая и научная дисциплина	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 З1, У1,3 В 1,3
8	Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 З1, У1,3 В 1,3
9	Научно-прикладные аспекты совершенствования современной оздоровительно-рекреационной физической культуры	ОПК-1 З 1,2 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 З1, У1,3 В 1,2
10	Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в системе оздоровительно-рекреационной физической культуры	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 З1, У1,3 В 1,3

11	Структура, содержание и методика построения физкультурно-оздоровительной тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 31, У1,3 В 1,3
12	Основные направления оздоровительной физической культуры. .	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-231, У1,3 В 1,3
13	Характеристика средств оздоровительной направленности.	ОПК-23 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-231, У1,3 В 1,3
14	Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре	ОПК-23 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 31, У1,3 В 1,3
15	Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 31, У1,3 В 1,3
16	Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.	ОПК-1 З 2,3 ОПК-4, У 1,3 В 1,2 ПК-2 31, У1,3 В 1,3
17	Тенденции в развитии оздоровительной физической культуры в различных странах.	ОПК-1 З 2,3 ОПК-4, У 1,2, В 1,2 ПК-2 31, У1,3 В 1,3
16	Система врачебно-педагогического и психологического сопровождения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью	ОПК-1 З 1,2 ОПК-4, У 2,3 В 1,3 ПК-2 31, У1,3 В 1,3
19	Создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 31, У1,3 В 1,3
20	Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека.	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 31, У1,3 В 1,2
21	Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 31, У1,3 В 1,3
22	Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-231, У1,3 В 1,3
23	Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.	ОПК-23 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-231, У1,3 В 1,3
24	Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 31, У1,3 В 1,3
25	Проблематика разработки общей стратегии и технологии моделирования физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-1 З 1,3 ОПК-4, У 2,3 В 1,2 ПК-2 31, У1,3 В 1,3

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются «зачтено», «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

Зачтено - соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Не зачтено - выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.