

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 ДИСЦИПЛИНЫ

**Теоретические и организационные основы оздоровительной
физической культуры и восстановительного лечения**

Уровень основной образовательной программы – бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Адаптивное физическое воспитание

Форма обучения – заочная

Срок освоения ОПОП – нормативный (4,5 года)

Кафедра – Медико-биологических и психологических основ физического воспитания

Рязань 2019

«Теоретические и организационные основы оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения»

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 ФТД.1 «Теоретические и организационные основы оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения» относится к Блоку ФТД – факультативам.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и владения, формируемые предшествующими дисциплинами: «Теория и методика физической культуры», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности ».

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной: Профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, Технологии профессиональной деятельности, Использование биологически-активных средств в спорте, Основы физической реабилитации.

2.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих *общекультурных* (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№	Индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и 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	ПК-2	умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	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	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,	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.
4	ПК-13	умением проводить с занимающимися комплексы физических	1. теорию и методику оздоровительной физической культуры	1. применять различные методы обучения двигательным действиям при работе с людьми, имеющими	1. актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности

		<p>упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций</p>	<p>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>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>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>
--	--	--	--	--	--

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, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. - овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, - развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности. - сформировать у будущего специалиста комплекс знаний и умений, отражающих здоровьесберегающий и здоровьеразвивающий аспекты физической культуры и спорта; - обеспечить освоение системы знаний в области физкультурно-оздоровительных технологий, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности в сфере оздоровительно-рекреативной физической культуры; - научить подбирать и использовать основные критерии диагностики процесса адаптации организма человека к физическим нагрузкам с использованием современных компьютерных технологий для управления процессом оздоровительной тренировки

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие

Общекультурные компетенции

Компетенции		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать 1. роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	Лекции Практические занятия Самостоятельная работа	Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен	Пороговый: Знает основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук, основные принципы и закономерности, движущие силы функционирования современного общества

		<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 укрепления индивидуального здоровья</p> <p>2. навыками контроля за эффективностью занятий физическими</p>			<p>Повышенный: эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста.</p>
--	--	---	--	--	---

		упражнениями оздоровительной направленности 3.выбором оптимальных средств, методов и методических приёмов для людей различного возраста, уровня физической готовности и состояния здоровья			
Профессиональные компетенции					
ПК-2	умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	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 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	Лекции Практические занятия Самостоятельная работа	Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен	Пороговый: эффективно владеет теоретическими основами и практическими методами <u>Повышенный</u> : Стремится к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства

		<p>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>			
ПК-13	<p>умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций</p>	<p>Знать</p> <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>Уметь</p> <p>1. применять различные методы обучения двигательным действиям при работе с людьми,</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, тестирование, экзамен</p>	<p>Пороговый: владеет теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности</p> <p>Повышенный эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста</p>

		<p>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>Владеть</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>			

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 7 часов
Аудиторные занятия (всего)		8	8
В том числе:			-
Лекции (Л)		4	4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)		4	4
Самостоятельная работа студента (всего)		28	28
В том числе			-
СРС в семестре		28	28
Курсовой проект (работа)	КП	-	-
	КР	-	-
Другие виды СРС		28	28
Подготовка к письменной контрольной работе		4	4
Работа со справочными материалами		4	4
Изучение и конспектирование литературы		4	4
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам		6	6
Подготовка к зачету		6	6
СРС в период сессии			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	-3	-3
	экзамен (Э)	-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	36	36
	зач. ед.	1	1

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
7	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.
7	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..

2.3. Лабораторный практикум. 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 учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
7	1	Теория и методика оздоровительной физической культуры	1.Подготовка к письменной контрольной работе	2
			2.Работа со справочными материалами	2
			3.Изучение и конспектирование литературы	2
			4.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	3
7	2	Теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры	1.Подготовка к письменной контрольной работе	2
			2.Работа со справочными материалами	2
			3.Изучение и конспектирование литературы	2
			5.Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	3
			Подготовка к зачету	10
		ИТОГО в семестре:		28

3.2. График работы студента. Согласно учебному плану

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

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.

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.

. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(см. Фонд оценочных средств)

1.2. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине

Рейтинговая система в Университете не используется.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины. Список литературы.

5.1. Основная

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	
1. Веленский М.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. - М.: КноРус, 2012. - 240 с.				-
2. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие - 2-е изд., стереотип. Назарова Е. Н 2008 М. Академия				-
3. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: учебное пособие . - М.: Советский спорт, 2009. - 100 с.				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 (04.05.2016).				2
5.2. Дополнительная			Количество экземпляров	
Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	

1. 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 (04.05.2016).				
2. 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 (04.05.2016).				
3. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. - М. : Советский спорт, 2003. - 184 с				
4. 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 (04.05.2016)				
5. 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 (04.05.2016). (04.05.2016).				
6. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. — 240 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-04588-6. . Электронно-библиотечная система BOOK.RU				

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://cvberleninka.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. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacya.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 УЧЕБНОЙ 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

Коллоквиум – беседа преподавателя со студентами с целью выяснения их знаний; научное собрание с обсуждением докладов на определенную тему; форма учебного занятия в старшей школе, целью которого является систематизация, проверка и оценка результатов учебной работы старшеклассников в процессе собеседования по широкому кругу вопросов и творческой реконструкции фактов, раскрывающих содержание учебной темы.

Дискуссия — это групповое обсуждение проблем по заранее заданной теме. Участие в дискуссии обязательно для каждого студента. Студент должен изучить учебную и научную литературу по теме дискуссии, должен быть ориентирован в материале. Оцениваться будет не только степень активности в форуме, но, прежде всего, аргументированная позиция студента относительно поставленного в дискуссии вопроса.

Эссе — это свободное рассуждение студента по заданной теме. Главным критерием оценки эссе является как степень отражения в нем изученного материала, так и оригинальность подхода. Кроме этого не последнюю роль при оценке эссе играет способность студента аргументированно отстаивать свою точку зрения.

Пересечение тем» - сопоставление вновь изученного материала с ранее изученным, выявление сквозной проблематики по фактам, явлениям и процессам.

Работа индивидуально, в малых группах с дальнейшим обсуждением и дискуссией.

Лабораторные занятия предназначены для практического усвоения материала. В традиционной образовательной системе лабораторные занятия требуют специального оборудования, макетов, имитаторов, тренажеров и т.д. Эти возможности в дальнейшем могут существенно упростить задачу проведения лабораторного практикума за счет использования мультимедиа-технологий, имитационного моделирования и т.д.

Лабораторное занятие - это проведение студентами по заданию преподавателя опытов с использованием приборов, инструментов и других технических приспособлений, т. е. это изучение каких либо явлений с помощью специального оборудования. Лабораторные занятия часто носят исследовательский характер.

Метод лабораторных работ состоит в том, что студенты самостоятельно воспроизводят явления, всесторонне наблюдают их ход и течение или что-либо определяют.

Лабораторная работа - это практическое занятие, которое проводится как индивидуально так и с группой студентов.

Целью его является овладение системой средств и методов экспериментально - практического исследования и расширение возможностей использования теоретических знаний для решения практических задач.

Подготовка отчетов по лабораторным работам, рефератов, презентаций и выступление студентов с докладами по определенной теме, во всех случаях предусматривают последующее обсуждение в форме дискуссии.

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 в любое время и в любой точке пространства посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

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

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

Название ПО	№ лицензии, договора
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	ОК-8 ПК- 2,13	Зачет
2	Теоретические и методические проблемы адаптивной и оздоровительной физической культуры		

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК- 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать	
		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	ОК-8 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.	ОК-8 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 физической готовности и состояния	ОК- 8 В 1,2,3

		здоровья	
ПК-2	умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	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	ПК-3 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,	ПК-2 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.	ПК-2 В 1,2,3
ПК-13	умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций	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-13 3 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 с учетом индивидуальных особенностей	ПК-13 У 1,2,3

		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-13 В 1,2,3

**КОМПЛЕКТ 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.)	ОК-8 З1, У1,3 ПК-2 У1, В1,2 ПК-13 З1,2 У1,3
2	Основы профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительно-рекреативной физической культуры	ОК-8 З1,3 В2,3 ПК-2 У2, В1,3 ПК-13 З1, У1,3
3	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности.	ОК-8 З1,3, У1,3 ПК-2, У2,3 В1,2 ПК-13 З1, У1,3 В1,3
4	Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах	ОК-8 З1,3 ПК-2, У2,3 В1,2 ПК-13 З1, У1,3 В1,3
5	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой	ОК-8 З1,3 ПК-2, У2,3 В1,2 ПК-13 З1, У1,3 В1,3
6	Современные методики диагностики (в том числе с использованием компьютерных технологий) и контроля физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности	ОК-8 З1,3 В1,2 ПК-2, У2,3 В1,2 ПК-13 З1, У1,3 В1,3
7	Физкультурно-оздоровительные технологии как учебно-педагогическая и научная дисциплина	ОК-8 З1,3 ПК-2, У2,3 В1,2 ПК-1 З1, У1,3 В1,3
8	Технологии построения комплексных оздоровительных программ в профилактике различных заболеваний	ОК-8 З1,3 ОПК-4, У2,3 В1,2 ПК-13 З1, У1,3 В1,3
9	Научно-прикладные аспекты совершенствования современной оздоровительно-рекреационной физической культуры	ОК-8 З1,2 ПК-2, У2,3 В1,2 ПК-13 З1, У1,3 В1,2
10	Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в системе оздоровительно-рекреационной физической культуры	ОК-8 З1,3 ПК-2, У2,3 В1,2 ПК-13 З1, У1,3 В1,3
11	Структура, содержание и методика построения физкультурно-оздоровительной тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	ОК-8 З1,3 ПК-2, У2,3 В1,2 ПК-13 З1, У1,3 В1,3
12	Основные направления оздоровительной физической культуры. .	ОК-8 З1,3 ПК-2, У2,3 В1,2 ПК-13 З1, У1,3 В1,3
13	Характеристика средств оздоровительной направленности.	ОК-8 З1,3 ПК-2, У2,3 В1,2 ПК-13 З1, У1,3 В1,3
14	Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре	ОК-8 З1,3 ПК-2, У2,3 В1,2 ПК-13 З1, У1,3 В1,3
15	Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология	ОК-8 З1,3 ПК-2, У2,3 В1,2 ПК-13 З1, У1,3 В1,3

16	Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.	ОК-8 З 2,3 ПК-2, У 1,3 В 1,2 ПК-13 31, У1,3 В 1,3
17	Тенденции в развитии оздоровительной физической культуры в различных странах.	ОК-8 З 2,3 ПК-2, У 1,2, В 1,2 ПК-13 31, У1,3 В 1,3
16	Система врачебно-педагогического и психологического сопровождения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью	ОК-8 З 1,2 ПК-2, У 2,3 В 1,3 ПК-13 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	ОК-8 З 1,3 ПК-2, У 2,3 В 1,2 ПК-13 31, У1,3 В 1,3
20	Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека.	ОК-8 З 1,3 ПК-2, У 2,3 В 1,2 ПК-13 31, У1,3 В 1,2
21	Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация	ОК-8 З 1,3 ПК-2, У 2,3 В 1,2 ПК-13 31, У1,3 В 1,3
22	Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий	ОК-8 З 1,3 ПК-2, У 2,3 В 1,2 ПК-13 31, У1,3 В 1,3
23	Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.	ОК-8 З 1,3 ПК-2, У 2,3 В 1,2 ПК-13 31, У1,3 В 1,3
24	Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.	ОК-8 З 1,3 ПК-2, У 2,3 В 1,2 ПК-13 31, У1,3 В 1,3
25	Проблематика разработки общей стратегии и технологии моделирования физкультурно-оздоровительной деятельности	ОК-8 З 1,3 ПК-2, У 2,3 В 1,2 ПК-13 31, У1,3 В 1,3

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Теоретические и организационные основы оздоровительной физической культуры и восстановительного лечения» (Таблица 2.5. Карта компетенций рабочей программы дисциплины).

«Зачтено» – оценка 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.

«Зачтено» - оценка 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.

«Зачтено» - оценка 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» - оценка 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.