

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

 С.Б. Петрыгин  
« 30 » августа 2018 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**

## **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, имеющих 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><b>Знать</b></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><b>Уметь</b></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><b>Владеть</b></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><b>Пороговый:</b> Знает основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук, основные принципы и закономерности, движущие силы функционирования современного общества</p> <p><b>Повышенный:</b> 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	<p>готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования</p>	<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>	<p>Индивидуальное собеседование, отчет по контрольной работе, зачет</p>	<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>
<b>Профессиональные компетенции</b>					
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
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
В том числе:		-
Лекции (Л)	<b>4</b>	4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	<b>4</b>	4
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>28</b>	28
В том числе		-
<b>СРС в семестре</b>	<b>24</b>	24
Курсовой проект (работа)	КП	-
	КР	-
<b>Другие виды СРС</b>	<b>24</b>	24
Подготовка к письменной контрольной работе	<b>6</b>	6
Работа со справочными материалами	<b>6</b>	6
Изучение и конспектирование литературы	<b>6</b>	6
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам	<b>6</b>	6
<b>СРС в период сессии</b>	<b>4</b>	4
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	<b>3</b>
	экзамен (Э)	-
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>36</b>
	зач. ед.	<b>1</b>

## 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	1-5 неделя 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	6-12 неделя 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
		<b>ИТОГО в семестре:</b>		<b>24</b>

### 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436399">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436399</a> (04.05.2016).	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912</a> (04.05.2016).	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226470">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226470</a> (04.05.2016).	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> (04.05.2016).				
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (04.05.2016).	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786</a> (04.05.2016).	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> (04.05.2016)	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210948">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210948</a> (04.05.2016). (04.05.2016).	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](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. 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](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	<b>Знать</b>	
		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
		<b>Уметь</b>	
		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
		<b>Владеть</b>	
		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	<b>Знать</b>	
		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
		<b>Уметь</b>	
		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
		<b>Владеть</b>	
		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	<b>Знать</b>	
		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
		<b>Уметь</b>	
		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	
		<b>Владеть</b>	
		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

### 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.)	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.