

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.12.2024 10:02:21

Уникальный программный идентификатор:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989430430776ffbf577a434e57789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической

культуры и спорта

ФГБОУ ВО «БГПУ»

Р.В. Федоров

«30» сентября 2024 год

Рабочая программа дисциплины

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Направление подготовки

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ

В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культур)

Профиль

«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Принята

на заседании кафедры теории

и методики физической культуры,

безопасности жизнедеятельности и здоровья

(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)

Благовещенск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Ошибка! Закладка не определена.
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	5
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	6
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	8
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	11
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	20
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	21
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	21
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	22
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	23

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины : знакомство студентов с теоретической и практической профессиональной подготовки в области оздоровительной физической культуры. Знакомление студентов с основными методиками оздоровления и технологиями их применения, а также формирование умений и навыков, которые позволят им, опираясь на полученные знания, использовать конкретные методики как для собственного физического развития, так и для осуществления своих профессиональных задач.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Нетрадиционные системы оздоровления» относится к вариативной части блока Б1. Б1.В.11(дисциплины по выбору).

Освоение курса базируется на знаниях, полученных студентами при изучении предметов психолого-педагогического и медико-биологического циклов, а также дисциплин предметной подготовки.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: УК-7, ОПК-9:

-УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, индикаторами достижения которой является:

- УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

- УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

- УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

-ОПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 9.1 Знает о компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- ОПК - 9.2 Умеет развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы).

- ОПК – 9.3 Владеет методами и методическими приемами развития физических качеств, обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения студент должен:

- знать:

- основные направления в использовании нетрадиционных средств физической культуры;

- морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;

- методику нетрадиционных систем оздоровления для проведения занятий с различными группами населения;

- методические особенности проведения занятий при использовании конкретных нетрадиционных средств;

- методы оздоровления с помощью средств физической культуры.

- уметь:

- определять подбирать нетрадиционные средства оздоровления в зависимости от состояния здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся;

- проводить экспресс-диагностику функционального состояния организма при использовании нетрадиционных средств физической культуры;

- составлять комплексы упражнений из различных нетрадиционных систем;

- планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;

- применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся;

- владеть:

- методами и организацией проведения занятий на основе использования нетрадиционных средств физической культуры в профилактических целях;

- методикой применения нетрадиционных средств в соответствии с двигательными возможностями занимающихся;

- способами подбора упражнений с предметами, снарядами, тренажерами и др.;

- техникой безопасности при проведении занятий;

- технологией применения нетрадиционных оздоровительных методик в своей профессиональной деятельности

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Нетрадиционные системы оздоровления» составляет 2 зачетные единицы (далее – ЗЕ) (72 ч.):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Нетрадиционные системы оздоровления	4	7	72	2

Общая трудоемкость дисциплины «Нетрадиционные системы оздоровления» составляет 2 зачетные единицы

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 7
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	36	36
Лекции	14	14
Практические занятия	22	22
Самостоятельная работа	36	36
Вид итогового контроля		зачет