

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.12.2024 10:02:21

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a134e57789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РФ

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

**ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ
ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

Направление подготовки

**49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)**

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	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	6
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11
6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СТРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	17
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	29
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	29
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	29
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	30
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	31

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: освоение студентами знаний, практических и методических умений в области технологий оздоровления различных систем организма человека для работы с людьми с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп в адаптивном физическом воспитании, системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов, обеспечения физической активности и здоровья для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации и проведения здорового образа человека.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Технологии оздоровления различных систем организма человека» относится к блоку Б1 (Б 1.О.25.03).

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-1, ОПК-7:

- **ОПК -1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.

- ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- **ОПК – 7.** Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций, индикаторами достижения которой является:

- ОПК -7.1 Знает этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- ОПК-7.2 Понимает и объясняет потребности человека, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, эмоции и чувства, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций.

- ОПК–7.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, дающих возможность формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле.

- ОПК-7.4 Демонстрирует способность к развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения студент должен

- **знать:**

- влияние физической активности на здоровье человека;
- морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;
- технологии оздоровления различных систем организма человека и методики

осуществления физической активности, здоровьесбережения, оздоровительной физической культуры;

- основы здорового образа жизни человека. Физическая активность в обеспечении здоровья;
- средства физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека;
- методики оценки и величины физической нагрузки;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и способы самоконтроля
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.
- коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре

- уметь:

- осуществлять диагностику физической активности и здоровья человека по уровню физического развития, физической подготовленности и работоспособности;
- определять цели и задачи построения физической активности и здоровьесбережения в аспекте личностного и профессионального развития человека;
- определять социально-биологические основы физической активности в обеспечении здоровьесбережения;
- выбирать и применять адекватные методы и средства физической активности и здоровьесбережения в аспекте личностного и профессионального развития человека;
- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;
- 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

- владеть:

- знаниями, практическими и методическими умениями в области технологий оздоровления различных систем организма человека для работы с людьми с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп в адаптивном физическом воспитании;
- способами и видами диагностики физической активности и здоровья человека;
- основными методами и средствами осуществления физической активности и здоровьесбережения;
- навыками подбора и реализации средств физической активности в профессиональной деятельности и личностном развитии человека;
- методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями и способами самоконтроля;
- методикой проведения коррекционно-развивающих игр, спортивных праздников, фестивалей, состязаний с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
- навыками использования нетрадиционных видов спорта в адаптивной физической культуре

1.4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 7
Общая трудоемкость	144	144
Аудиторные занятия	54	54
Лекции	22	22
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа	54	54
Вид итогового контроля	36	экзамен