

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Медико-биологических основ физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.04.1.Технологии оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.04.01 – Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Магистерская программа – Образование в области физической культуры и спорта (для набора 2016, 2017)

Форма обучения очная, заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формирование у студентов (магистрантов) профессиональных компетенций и совершенствование базовых профессиональных знаний и умений о современных технологиях и методах оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.

Задачи изучения дисциплины:

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы оздоровительно-рекреативной и реабилитационной деятельности;
- осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся и вносить коррективы в оздоровительно-рекреативный и реабилитационный процессы;
- обучать двигательным действиям, связанным с оздоровительно-рекреативной и реабилитационной деятельностью;
- использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования реабилитационного, физкультурно-оздоровительного процессов, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся,
- использовать в профессиональной деятельности технологии оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры
- корректировка оздоровительно- рекреативной и реабилитационного процессов решения других практических задач;

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.1. Технологии оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры входит в блок дисциплин вариативной части учебного плана по направлению подготовки 44.04.01 "Педагогическое образование", Магистерская программа "Образование в области физической культуры и спорта" и является дисциплиной по выбору магистранта (студента). Логически связана с такими дисциплинами учебного плана как "Методики и технологии организации учебно-воспитательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья", "Организация оздоровительной работы с детьми", "Психолого педагогические основы организации учебно-воспитательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья", "Мониторинг физического развития и физической подготовленности", "Медико-педагогический контроль организации занятий ФК с детьми ОВЗ" и др. Дисциплина обеспечивает формирование у студентов (магистрантов) профессиональных компетенций и совершенствование базовых профессиональных знаний и умений о современных технологиях и методах оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	3 семестр	
Общая трудоемкость		72

Аудиторные занятия, в т.ч.	20	20
лекционные (ЛК)	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	20	20
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	52	52
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	
	3 семестр	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	10
лекционные (ЛК)	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	10	10
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	62
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
--------------------	------------------------

ок 3	способность к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности
опк 3	готовность взаимодействовать с участниками образовательного процесса и социальными партнерами, руководить коллективом, толерантно воспринимая социальные, этноконфессиональные и культурные различия
пк 1	способность применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам
пк 4	готовность к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	<p>Пороговый:</p> <p>Сущность и основные понятия рекреативной и оздоровительной физической культуры. Основные функции и формы занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха. Общие требования к методике и организации занятий, содержание и особенности проведения малых форм оздоровительно-рекреативной физической культуры. Основные направления игровых форм и особенности их использования в оздоровительно-рекреативной физической культуре. Общие основы адаптивной физической культуры.</p>
	<p>Стандартный:</p> <p>Характеристику оздоровительно-рекреативного направления в системе физической культуры. Сущность и основные понятия рекреативной и оздоровительной физической культуры. Основные функции и формы занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха. Общие требования к методике и организации занятий, содержание и особенности проведения малых форм оздоровительно-рекреативной физической культуры. Основные направления игровых форм и особенности их использования в оздоровительно-рекреативной физической культуре. Содержание, построение, основные формы и особенности методики занятий в оздоровительно-рекреативной физической культуре. Технологии реабилитационной физической культуры: Общие основы адаптивной физической культуры. Общие основы кинезотерапии.</p>

	<p>Эталонный:</p> <p>Сущность и основные понятия рекреативной и оздоровительной физической культуры. Основные функции и формы занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха. Общие требования к методике и организации занятий, содержание и особенности проведения малых форм оздоровительно-рекреативной физической культуры. Основные направления игровых форм и особенности их использования в оздоровительно-рекреативной физической культуре.</p> <p>Технологии реабилитационной физической культуры: Общие основы адаптивной физической культуры. Общие основы кинезотерапии. Методы кинезотерапии при заболеваниях. Велнес технологии в профилактике и реабилитации. Фитнес-реабилитация. Адаптивный фитнес в реабилитации.</p>
Уметь	<p>Пороговый:</p> <p>Осуществлять на практике проведение занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха, с детьми и людьми различных возрастных групп. Проводить занятия реабилитационной направленности. Осуществлять элементы медико-педагогического контроля на занятиях.</p>
	<p>Стандартный:</p> <p>Осуществлять на практике проведение занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха, с детьми и людьми различных возрастных групп. Проводить занятия реабилитационной направленности. Осуществлять медико-педагогический контроль на занятиях. Проводить игровые занятия и в оздоровительно-рекреативной физической культуре. А также занятия реабилитационной направленности, фитнес технологии и др.</p>
	<p>Эталонный:</p> <p>Осуществлять на практике проведение занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха, с детьми и людьми различных возрастных групп. Проводить занятия реабилитационной направленности. Осуществлять медико-педагогический контроль на занятиях. Проводить игровые занятия и в оздоровительно-рекреативной физической культуре. А также занятия реабилитационной направленности, применять методики кинезотерапии при заболеваниях, велнес технологии в профилактике и реабилитации, фитнес-реабилитацию, адаптивный фитнес и др.</p>
	<p>Пороговый:</p> <p>Владеть навыками на практике планирования, организация и проведения занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха, с детьми и людьми различных возрастных групп. Проводить занятия реабилитационной направленности. Осуществлять элементы медико-педагогического контроля на занятиях.</p>

Владеть	<p>Стандартный:</p> <p>Навыками осуществлять на практике организацию, планирование и проведение занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха, с детьми и людьми различных возрастных групп. Навыками медико-педагогического контроля за занимающихся в зависимости от пола, возраста, нозологической формы. Реабилитационными технологиями, в том числе кинезотерапии при заболеваниях, фитнес-технологиями и др</p>
	<p>Эталонный:</p> <p>Навыками осуществлять на практике организацию, планирование и проведение занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха, с детьми и людьми различных возрастных групп. Навыками медико-педагогического контроля за занимающихся в зависимости от пола, возраста, нозологической формы. Реабилитационными технологиями, в том числе кинезотерапии при заболеваниях, велнес технологии в профилактике и реабилитации, фитнес-реабилитации, адаптивного фитнеса и др.</p>

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Характеристика оздоровительно-рекреативного направления в системе физической культуры.	17		5		12
2	2	Основные направления игровых форм и особенности их использования в оздоровительно- рекреативной физической культуре.	17		5		12
3	3	Технологии реабилитационной физической культуры:	21		5		16
4	4	Профилактическо-реабилитационные технологии в условиях процесса спортивной подготовки	17		5		12
Итого			72	0	20	0	52

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	

1	1	Характеристика оздоровительно-рекреативного направления в системе физической культуры.	16		2		14
2	2	Основные направления игровых форм и особенности их использования в оздоровительно- рекреативной физической культуре.	18		2		16
3	3	Технологии реабилитационной физической культуры:	20		4		16
4	4	Профилактическо-реабилитационные технологии в условиях процесса спортивной подготовки	18		2		16
Итого			72	0	10	0	62

3.2. Лекционные занятия

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Понятие оздоровительно-рекреативной физической культуры. Формы реабилитационных занятий. Особенности оздоровительной тренировки и её отличие от спортивной. Показатели работы сердечно-сосудистой системы.
2	2	Основные функции и формы занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха. Общие требования к методике и организации занятий, содержание и особенности проведения малых форм оздоровительно-рекреативной физической культуры
3	3	Основные направления игровых форм и особенности их использования в оздоровительно- рекреативной физической культуре. Содержание, построение, основные формы и особенности методики занятий в оздоровительно-рекреативной фи- зической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства и в учреждениях отдыха

4	4	Технологии реабилитационной физической культуры: Сущность и основные понятия лечебной физической культуры. Общие основы адаптивной физической культуры. Общие основы кинезотерапии. Кинезотерапия в спорте. Методы кинезотерапии при заболеваниях. Велнес технологии в профилактике и реабилитации. Фитнес-реабилитация. Адаптивный фитнес в реабилитации. Профилактическо-реабилитационные технологии в условиях процесса спортивной подготовки.
---	---	---

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Понятие оздоровительно-рекреативной физической культуры. Формы реабилитационных занятий. Особенности оздоровительной тренировки и её отличие от спортивной. Показатели работы сердечно-сосудистой системы. Основные правила занятий физической культурой.
2	2	Основные функции и формы занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой во время рабочего дня и отдыха. Общие требования к методике и организации занятий, содержание и особенности проведения малых форм оздоровительно-рекреативной физической культуры
3	3	Основные направления игровых форм и особенности их использования в оздоровительно- рекреативной физической культуре. Содержание, построение, основные формы и особенности методики занятий в оздоровительно-рекреативной фи- зической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства и в учреждениях отдыха
4	4	Технологии реабилитационной физической культуры: Сущность и основные понятия лечебной физической культуры. Общие основы адаптивной физической культуры. Общие основы кинезотерапии. Кинезотерапия в спорте. Методы кинезотерапии при заболеваниях. Велнес технологии в профилактике и реабилитации. Фитнес-реабилитация. Адаптивный фитнес в реабилитации. Профилактическо-реабилитационные технологии в условиях процесса спортивной подготовки.

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.	Составить опорный конспект и подготовить выступления по предложенным темам - мультимедийная презентация по выбранной теме раздела
2	2	Основы планирования и учета в сфере физкультурно- оздоровительной работы. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин	Составить опорный конспект и подготовить выступления по предложенным темам - мультимедийная презентация по выбранной теме раздела
3	3	Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами	Составить опорный конспект и подготовить выступления по предложенным темам - мультимедийная презентация по выбранной теме раздела
4	4	Технологии реабилитационной физической культуры: Сущность и основные понятия лечебной физической культуры. Общие основы адаптивной физической культуры. Общие основы кинезотерапии. Кинезотерапия в спорте. Методы кинезотерапии при заболеваниях. Велнес технологии в профилактике и реабилитации. Фитнес-реабилитация. Адаптивный фитнес в реабилитации. Профилактическо-реабилитационные технологии в условиях процесса спортивной подготовки.	Составить опорный конспект и подготовить выступления по предложенным темам - мультимедийная презентация по выбранной теме раздела

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип физического воспитания.	Составить опорный конспект и подготовить выступления по предложенным темам - мультимедийная презентация по выбранной теме раздела
2	2	Основы планирования и учета в сфере физкультурно- оздоровительной работы. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин	Составить опорный конспект и подготовить выступления по предложенным темам - мультимедийная презентация по выбранной теме раздела
3	3	Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения и возрастными группами	Составить опорный конспект и подготовить выступления по предложенным темам - мультимедийная презентация по выбранной теме раздела
4	4	Технологии реабилитационной физической культуры: Сущность и основные понятия лечебной физической культуры. Общие основы адаптивной физической культуры. Общие основы кинезотерапии. Кинезотерапия в спорте. Методы кинезотерапии при заболеваниях. Велнес технологии в профилактике и реабилитации. Фитнес-реабилитация. Адаптивный фитнес в реабилитации. Профилактическо-реабилитационные технологии в условиях процесса спортивной подготовки.	Составить опорный конспект и подготовить выступления по предложенным темам - мультимедийная презентация по выбранной теме раздела

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
--------	---------------	---------------------	----------------------------	------------------

1	1	Практические занятия	Практические занятия с использованием мультимедийного обеспечения	2
2	2	Практические занятия	Практические занятия с использованием мультимедийного обеспечения	2
3	3	Практические занятия	Практические занятия с использованием мультимедийного обеспечения	2
4	4	Практические занятия	Практические занятия с использованием мультимедийного обеспечения	4

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб. пособие / А. В. Менхин; Менхин А.В. - Москва: Физическая культура, 2007. - "Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям 032101 – Физическая культура и спорт и 032102 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 – Физическая культура и спорт и 032102 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)". - ISBN 978-5-9746-0089-0. Ссылка на ресурс: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=9142

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

6.2.2. Издания из ЭБС

1. Рипа, Михаил Дмитриевич. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Рипа Михаил Дмитриевич; Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 170. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04614-4: 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48>

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Договор № 204-11/15/223/16-7 от 04.02.2016г. www.biblioclub.ru

ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г. www.e.lanbook.ru

ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г. www.biblio-online.ru

ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г. www.studentlibrary.ru

ЭБС «Троицкий мост»; Договор № 223 П/17-121 от 02.05.2017г. www.trmost.ru
ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г. www.e.lanbook.ru
ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г. www.biblio-online.ru
ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г. www.studentlibrary.ru

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения: Foxit Reader, АИБС "МегаПро", ABBYY FineReader

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, Чита, ул. Журавлева, 48,
ауд. 12-112.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, научно-исследовательской работы. Доска – меловая, рабочее место преподавателя -2, комплект учебной мебели, шкаф книжный – 6, ПК в сборе.

Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

672000, Чита, ул. Журавлева, 48, ауд. 12-109

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы Доска меловая, рабочее место преподавателя, комплект специализированной учебной мебели, шкафы книжные, тумба ораторская, компьютерные столы, кресла компьютерные, принтер лазерный, компьютеры ученические (7), компьютер лаборанта, доска интерактивная, экран настенный, проектор.

Литература учебная, методическая, научная, периодические издания (более 500 экземпляров).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Практические занятия проводятся с использованием мультимедийных презентаций, содержащих слайды теоретического характера (основные понятия и определения, положения, нормативные документы и т.д.) и практического характера (иллюстрированный материал, видеоролики, видеофильмы и другое, соответствующие тематике лекций).

Практические занятия планируются по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме обсуждения рефератов, дискуссий, докладов, подготовки отчетов, письменных практических работ, содержащих анализ и синтез различного материала.

При самостоятельном рассмотрении теоретических вопросов студентам следует обращаться к содержанию лекционного материала, изучать рекомендованную основную литературу, положения, федеральные законы, нормативно-правовые документы и т.д. Для более углубленного изучения дисциплины студентам рекомендуются изучать представленную дополнительную литературу, просматривать материалы периодических изданий, интернет-сайты, научно-популярные фильмы и т.д.

Разработчик/группа разработчиков: к.м.н.. доцент кафедры МБОФК, Альфонсова Елена Вадимовна

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 04.09.2017 г. № 1)**