

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

---

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина *Б1.В.04 Нетрадиционные оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре*

---

часть, формируемая участниками образовательных отношений

---

Направление

*49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)*

---

код наименование направления

Программа

*Физическая реабилитация*

---

---

Форма обучения

**Заочная**

---

Для поступивших на обучение в  
**2020 г.**

---

Стерлитамак 2022

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
ПК-1. Способен обеспечивать эффективность процесса физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности, направленных на восстановление после травм и заболеваний функциональных систем организма человека	ПК-1.1. Обладает знаниями об оказании реабилитационной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей	Обучающийся должен: знать -принципы и формы организации реабилитационной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья основы организации первой помощи
	ПК-1.2. Организует этапы реабилитационной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья	Обучающийся должен: уметь -использовать комплексы реабилитационной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья.
	ПК-1.3. Обладает способностью обеспечивать реабилитационную помощь лицам с ограниченными возможностями здоровья	Обучающийся должен: владеть -анализом результатов реабилитационной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья

**2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Цели изучения дисциплины:

1. Формирование знаний о современных нетрадиционных технологиях физкультурно-оздоровительной деятельности, их разнообразии, месте и роли в системе физического воспитания, реабилитации и профилактики.
2. Овладение практическими навыками применения методических особенностей и предупреждения травматизма на занятиях разнообразными нетрадиционными оздоровительными технологиями.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5, 6 семестрах

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 acad. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4
практических (семинарских)	4
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	60

Формы контроля	Семестры
зачет	6

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
1.1	Основные понятия и принципы оздоровительных технологий	2	2	0	30	
<b>1</b>	<b>Нетрадиционные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	
1.2	Восточные и авторские системы оздоровления	2	2	0	30	
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	

**4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)**

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы	Содержание
---	-----------------------------	------------

	<b>ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Основные понятия и принципы оздоровительных технологий	Общая характеристика оздоровительной тренировки. Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (Ритмическая гимнастика, Оздоровительная аэробика, Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг), Силовая гимнастика (бодибилдинг).
<b>1</b>	<b>Нетрадиционные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	
1.2	Восточные и авторские системы оздоровления	Разновидности нетрадиционных двигательных систем оздоровления. Характеристика восточных систем оздоровления. Отличительные особенности восточных систем оздоровления. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога оздоровительная система Индии.

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.1	Основные понятия и принципы оздоровительных технологий	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления (Система «Шейпинг», Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений, Характеристика методик изотонических упражнений).
<b>1</b>	<b>Нетрадиционные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	
1.2	Восточные и авторские системы оздоровления	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления (Система естественного оздоровления П. Брэга, Система здоровья Кацудзо Ниши, Программа аэробного оздоровления организма К. Купера, Программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова, Методика закали-тренировки П. И. Иванова «Детка», Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой)