

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

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

Рабочая программа 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.

Разработчик (составитель)
***кандидат биологических наук, доцент
Садыкова С. Н.***

ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	3
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	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	4
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	4
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	4
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	5
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	8
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	8
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	8

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

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
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 акад. 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	
1	Нетрадиционные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	4	4	0	60	
1.2	Восточные и авторские системы оздоровления	2	2	0	30	
	Итого	4	4	0	60	

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

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

	ДИСЦИПЛИНЫ	
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).
1	Нетрадиционные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	
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).
1	Нетрадиционные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	
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)

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

По дисциплине студентам необходимо ознакомиться с:

- целью и задачами;
- учебно-тематическим планом;
- содержанием дисциплины;

- основной и дополнительной литературой.

Для успешного освоения курса обязательно посещение лекций, во время которых рекомендуется вести конспект: выделять основные понятия, факты, выводы.

Самостоятельная работа студентов по курсу заключается в самостоятельном изучении вопросов программы, не рассмотренных в процессе контактной работы (лекциях, практических занятиях). Самостоятельная работа требуется при подготовке к практическим занятиям. Значимость самостоятельной работы по дисциплине обусловлена:

- разным исходным уровнем готовности студентов к восприятию учебного материала, различным темпом, стилем, характером индивидуальной самостоятельной деятельности;

- большим объемом материала по дисциплине, что требует самостоятельной работы, и овладением дисциплиной в полной мере, что является необходимым условием профессионального становления;

- самостоятельная работа позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Самостоятельная работа по дисциплине может реализовываться:

- непосредственно в процессе контактной работы – на лекциях, практических занятиях и др.;

- в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, по вопросам выполнения заданий для самостоятельной работы и т.д.

При подготовке к занятиям студентам необходимо:

- тщательно изучить содержание программы и теоретический материал, изложены в лекциях;

- изучить основные понятия и термины по теме, при необходимости дополнить новыми определениями;

- изучить и законспектировать материал, который не рассматривался на лекциях и практических занятиях, который был предложен преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на вопросы к практическому занятию.

Перечень тем, выносимых на самостоятельное изучение по дисциплине, соответствует п.4.1. РПД.

Самостоятельная работа студентов по предложенным темам способствует закреплению и систематизации знаний (работа с конспектом, обработка текста, повторная работа над учебным материалом), помогает подготовиться к контролю знаний, способствует владению специальной научной терминологией.

Перечень вопросов для СРС:

Раздел 1: Нетрадиционные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Тема 1.1. Основные понятия и принципы оздоровительных технологий

1. Понятие стретчинга. Стречинг как обязательный компонент оздоровительной тренировки. Роль миотонического рефлекса в стретчинге. Варианты стретчинга. Продолжительность занятий.
2. Понятие аэробика. Примеры аэробики. Категории аэробики развивающие разные физические качества (1,2,3,4). Виды аэробики 1 категории. Степ-аэробика. Хай-импакт. Роуп-скиппинг.
3. Виды аэробики 2 категории. Супер-стронг. Памп-аэробика. Слайд-аэробика. Фитбол-аэробика. Тераробика. Особенности этих программ.
4. Виды аэробики 3 категории. Направленность занятий. Лоу-импакт. Танцевальная аэробика, ее разновидности, афробик, хип-хоп, салса, латина, бокс-аэробика, кикс-аэробика.

5. Виды аэробики 4 категории. Цели этой категории занятий. Йога-аэробика, флекс. Градации темпа в музыкальном сопровождении. Спинбайк-аэробика, сайклинг, спиннинг. Кикбоксинг-аэробика. Аквааэробика.
6. Фитнес-программы силовой направленности. Бодибилдинг. Задачи, возможности развития физических качеств. Классификация средств бодибилдинга. Факторы, определяющие специфику воздействия средств бодибилдинга. Темп, вес выполнения.
7. Калланетика, цель принципы применения упражнений. Слим-джим, бодистайлинг, бодиформинг.
8. Аквафитнес. Механизмы оздоровления в аквафитнесе. Группы упражнений в аквафитнесе. Кратность тренировок в аквафитнесе. Структура занятий.
9. Система пилатес, возникновение, цели, задачи, методика. Оздоровительный потенциал.
10. Система изотон, возникновение, цели, задачи, методика. Оздоровительный потенциал.

Тема 1.2. Восточные и авторские системы оздоровления

1. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Тайчи, особенности техники. Цигун и цигун-тренировка. Цигун при бронхиальной астме.
2. Система здоровья Кацудзо Ниши, ее принципы, физиологическое действие, характеристики, основные двигательные положения.
3. Системы оздоровительной гимнастики в Индии. Аюрведа. Уровни лечения по Аюрведе.
4. Йогические практики – Айенгара, Аштанга, Саханджа, Тантра, Хатха, Фитнес йога.
5. Система естественного оздоровления П. Брэгга, ее принципы, физиологическое действие, характеристики, основные двигательные положения.
6. Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой. Механизм воздействия. Оздоровительный потенциал. Программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова. Историческая справка, ее принципы, физиологическое действие, характеристики, основные двигательные положения.
7. Методика закалки-тренировки П. И. Иванова «Детка». История возникновения программы. Ее принципы, физиологическое действие, характеристики, основные двигательные положения.
8. Дыхательная гимнастика в системе «Хатха-йога».
9. Виды йогических дыханий. Механизм воздействия. Оздоровительный потенциал. Методики выполнения.
10. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. История возникновения. Механизм воздействия. Оздоровительный потенциал. Методика выполнения.
11. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко. Механизм воздействия. Оздоровительный потенциал. Методика выполнения.
12. Дыхательная гимнастика Ю.И Першина. Механизм воздействия. Оздоровительный потенциал. Методики выполнения.
13. Система трехфазного дыхания О.Г. Лобановой. Механизм воздействия. Оздоровительный потенциал. Методика выполнения.
14. Эмоционально-дыхательная гимнастика М.Л. Лазарева. Механизм воздействия. Оздоровительный потенциал. Методика выполнения.
15. Дыхательные упражнения на тренажере В.Ф. Фролова. Механизм воздействия. Оздоровительный потенциал. Методика выполнения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279> (дата обращения: 15.06.2021). – Библиогр.: с. 123. – Текст : электронный.
2. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277> (дата обращения: 15.06.2021). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Оздоровительная йога : практикум / сост. Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 136 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494784> (дата обращения: 15.06.2021). – Текст : электронный.
2. Черкасова, И. В. Нетрадиционные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 135 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426> (дата обращения: 15.06.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст : электронный.

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
--------------	--