

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:49:55
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

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
2023 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	4
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.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	5
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	6
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	9
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	10
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	10

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)
<p>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</p>	<p>ПК-1.1. Обладает знаниями об оказании реабилитационной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей.</p>	<p>Обучающийся должен: знать -принципы и формы организации реабилитационной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья основы организации первой помощи</p>
	<p>ПК-1.2. Организует этапы реабилитационной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>Обучающийся должен: уметь -использовать комплексы реабилитационной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья.</p>
	<p>ПК-1.3. Обладает способностью обеспечивать реабилитационную помощь лицам с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>Обучающийся должен: владеть -анализом результатов реабилитационной помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья</p>
<p>ПК-5. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств</p>	<p>ПК-5.1. - обладает знаниями о возможностях применения различных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре</p>	<p>Обучающийся должен: знать - особенности применения упражнений в системе физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья; - особенности применения упражнений в системе физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p>

	ПК-5.2. - составляет и применяет на практике различные комплексы упражнений для развития у занимающихся компенсаторных физических качеств	Обучающийся должен: уметь -использовать средства и методы для развития у занимающихся компенсаторных физических качеств, формирования мотивации здорового образа жизни
	ПК-5.3. - осуществляет организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья	Обучающийся должен: владеть - навыками предупреждения травматизма на занятиях; - навыками разработки планов работы по организации занятий с лицами 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)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1	Нетрадиционные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	4	4	0	60
1.1	Основные понятия и принципы оздоровительных технологий	2	2	0	30
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 дисциплины	Содержание
1	Нетрадиционные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	
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).
1.2	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	Нетрадиционные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности	
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).
1.2	Восточные и авторские системы оздоровления	Характеристика авторских комплексных систем оздоровления (Система естественного оздоровления П. Брэгга, 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 аэробики. 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 закаливания-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: 15.05.2023). – 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: 15.05.2023). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. 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: 15.05.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст : электронный.
2. 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: 15.05.2023). – Текст : электронный.

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

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	https://www.youtube.com/watch?v=RztUCWaCgU4	Лечебная гимнастика при грыже диска в поясничном отделе позвоночника.
2	https://www.youtube.com/watch?v=HFaGB3pnwtg	Фитбол. Комплекс упражнений с гимнастическим мячом
3	https://www.youtube.com/watch?v=cHJa64BfZHM	Заново научиться ходить: документальный фильм Би-би-си

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения
Kaspersky Endpoint Security950 /СофтЛайн Трейд, АО №лиц.17Е0-171109-063136-757-608
Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc 200 /Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012
Office 365 A1 для студентов / Не ограничено на 1 год/ Подписка от 14.07.2020 г.
Windows XP Лицензионное соглашение MSDN. Государственный контракт №9 от 18.03.2008 г. ЗАО «СофтЛайн»
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» 27000 / ООО «НексМедиа». Договор №847 от 03.09.2018 г.

7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
читальный зал, помещение для самостоятельной работы	учебная мебель, персональные компьютеры, учебно-наглядные пособия
Заводская, 6, ауд. № 6 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	учебная мебель, доска, мультимедиа-проектор, экран настенный, учебно-наглядные пособия
Заводская, 6, ауд. № 13 учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций	учебная мебель, доска, мультимедиа-проектор, экран настенный, учебно-наглядные пособия
Заводская, 6, ауд. № 12 учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа	учебная мебель, доска, массажный стол