

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
к.п.н., доцент
О.В. Трусов
“ 30 ” сентября 2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Современные технологии оздоровительной физической культуры

на 2024/2025 учебный год

Направление подготовки:

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки:

Физическая реабилитация

Квалификация выпускника

Магистр

Форма обучения
очно - заочная

Год набора 2023

Тирасполь 2024

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель – формирование теоретико-методических знаний и практических умений для профессионально-педагогической деятельности в вопросах организации материально-технического обеспечения в адаптивной физической культуре.

- подготовка магистрантов к практической работе в качестве специалистов по физической реабилитации в лечебно-профилактических и санаторно-курортных учреждениях, реабилитационных центрах.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Современные средства материально-технического обеспечения адаптивной физической культуры» находится в разделе Б1.В.ДВ.06.02 культуре дает информацию о современных технологиях оздоровительной физической культуры

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

| Категория (группа) компетенций | Код и наименование | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции |
|---|---|---|
| Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения | | |
| гуманитарная | ПК-2 Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу | ИД-1 пк-2 знает теорию и организацию, гигиенические основы АФК, биомеханику двигательной деятельности, ОЗОЖ, основы общей патологии, техники общения с инвалидами ИД-2 пк-2 Умеет использовать специализированное оборудование, этические нормы в процессе коммуникации с занимающимися, контролировать состояние занимающихся во время занятий, проводить коммуникации с занимающимися, подбора показателей и тестов определения уровня подготовки занимающихся ИД-3 пк-2 Владеет навыками контроля готовности занимающегося к занятиям, анализа плана и структуры тренировочных занятий, выполнения комплекса упражнений, фиксации контрольных показателей занимающихся, использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь |
| Гуманитарная | ПК-3 Способен разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных | ИД-1 пк-3 Знает методы исследования, в том числе из смежных областей знаний ИД-2 пк-3 Умеет разрабатывать планы, программы, этапы исследования, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований ИД-3 пк-3 Владеет навыками использования |

| | | |
|--|--------------|--|
| | исследований | методов исследования, анализа и интерпретации результатов эксперимента |
|--|--------------|--|

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

| Семестр | Трудоемкость, з.е./часы | Количество часов | | | | | Самостоятельная Работа (СР) | Форма контроля |
|---------|-------------------------|------------------|------------|---------------------------|---------------------------|----|-----------------------------|----------------|
| | | В том числе | | | | | | |
| | | Аудиторных | | | | | | |
| | | Всего | Лекций (Л) | Практических Занятий (ПЗ) | Лабораторных Занятий (ЛЗ) | | | |
| 4 | 23.е/72 ч | 72 | 8 | 28 | - | 44 | Зачет зачет | |
| Итого | 23.е/72 ч | 72 | 8 | 28 | - | 44 | | |

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|---------------|--|------------------|-------------------|----|----|----|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | СР |
| | | | Л | ПЗ | ЛЗ | |
| 1 | Современные технологии оздоровительной физической культуры | 72 | 8 | 28 | - | 44 |
| ИТОГО: | | 72 | 8 | 28 | - | 44 |

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

| № п/п | № раздела дисциплины | Объем часов | Тема лекции | Учебно-наглядные пособия |
|--|----------------------|-------------|---|--|
| Современные средства материально-технического обеспечения адаптивной физической культуры | | | | |
| 1 | 1 | 2 | Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений. | Учебно-методическое пособие |
| 2 | 1 | 2 | Биологические основы оздоровительной физической культуры | Учебно-методическое пособие. |
| 3 | 1 | 2 | Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности | Рабочая программа по дисциплине «ЭКФК» |
| 4 | 1 | 2 | Системы и методы оздоровления организма | Учебно-методическое пособие- |
| Итого по разделу | | 8 | | |

| | | |
|--------------|----------|--|
| часов: | | |
| ИТОГО | 8 | |

Практические (семинарские) занятия

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Тема практических (семинарских) занятий | Учебно-наглядные Пособия |
|--|--------------------------|-------------|---|--|
| Современные средства материально-технического обеспечения адаптивной физической культуры | | | | |
| 1 | 1 | 7 | Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений. | карточки с заданиями |
| 2 | 1 | 7 | Биологические основы оздоровительной физической культуры | карточки с заданиями |
| 3 | 1 | 7 | Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности | План-конспект занятия |
| 4 | 1 | 7 | Системы и методы оздоровления организма | Рабочая программа по дисциплине «ЭКФК» |
| Итого по разделу часов | | 28 | | |
| ИТОГО | | 28 | | |

Самостоятельная работа обучающегося

| Раздел | № п/п | Тема и вид самостоятельной работы обучающегося | Трудоемкость (в часах) |
|---|-------|---|------------------------|
| Физическая реабилитация при заболеваниях дыхательной системы | | | |
| Раздел 1 | 1 | Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений. | 11 |
| | 2 | Биологические основы оздоровительной физической культуры | 11 |
| | 3 | Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности | 11 |
| | 4 | Системы и методы оздоровления организма | 11 |
| Итого по разделу часов | | | 44 |

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (не предусмотрено)

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

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

| № п/п | Наименование учебника, учебного пособия | Автор | Год издания | Ко-во экземпляров | Электронная версия | Место размещения электронной версии |
|-------|---|-------|-------------|-------------------|--------------------|-------------------------------------|
| | Основная литература | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|------|----|---|---------------|
| 1 | Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М., «Владос», стр 561-580. | В.И. Дубровский | 2016 | 10 | + | Кафедра ФРуОТ |
| 2 | Реабилитация инвалидов - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 352 с. | Малявин А.Г, Епифанов В.А., Глазкова И.И. | 2010 | - | + | Кафедра ФРуОТ |
| 3 | Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /— М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил. | Под ред. Л. В. Шапковой. | 2003 | - | + | Кафедра ФРуОТ |
| | Дополнительная литература | | | | | |
| 4 | Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М, «Медицина», | Э.Г. Булич | 2000 | 1 | + | Кафедра ФРуОТ |
| 5 | Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. М, Советский спорт | Под общей ред. проф. С.П. Евсеева | 2003 | - | + | Кафедра ФРуОТ |
| <i>Итого по дисциплине: 30% печатных изданий ; 100% электронных</i> | | | | | | |

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://www.webmedinfo.ru/> Медицинский информационно-образовательный проект
2. <http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека
3. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека информации по физической культуре и спорту

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Студенты в процессе изучения дисциплины «Современные средства материально-технического обеспечения адаптивной физической культуре» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера физической адаптации и реабилитации лиц, страдающими заболеваниями дыхательной системы.

При изучении дисциплины «Физическая реабилитация при заболеваниях дыхательной системы» студент должен знать о биологической природе и целостности организма человека, его психике, о причинах, механизмах и основных закономерностях возникновения компенсаций в процессе физической реабилитации.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время **лекций** рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к **практическим занятиям** рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Физическая реабилитация при заболеваниях дыхательной системы» требует систематической *самостоятельной работы*, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке *доклада, реферата* необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В процессе освоения дисциплины используются нормативные документы, таблицы, мультимедийное оборудование 308 аудитории корпуса «Г» ПГУ им. Т.Г. Шевченко, оснащенной компьютерами, экраном и проектором. Практические занятия проводятся в учебно-методической лаборатории кафедры «ФриОТ» (103Г, 110 Г аудитории). При проведении занятий используются аппаратные устройства и приборы по оценке функционального состояния человека; нормативные документы, таблицы по теме разделов; инструментальное оборудование; спортивно-физкультурный инвентарь, фотографии и слайды в соответствии с темой занятий.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Физическая реабилитация при заболеваниях дыхательной системы». Данный учебный курс предназначен для студентов 2 курса магистратуры очно-заочной формы обучения. Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий:

- аудиторные занятия в виде лекций и практических занятий;
- внеаудиторные в виде самостоятельной работы студентов.

Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: «Анатомия человека», «Теория и организация адаптивной физической культуры».

Освоение данной дисциплины необходимо для изучения дисциплин «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура», «Теория здоровья».

На лекционных занятиях следует излагать наиболее важные современные материалы в области адаптивного физического воспитания студентов.

На практических занятиях должна быть обеспечена возможность для студентов проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 2 группа ФК23ВР68ФС3 семестр 4

Преподаватель-лектор – ст. преподаватель Мазур Е.А.

Преподаватель, ведущий практические занятия - преподаватель Мазур Е.А.

Кафедра ФриОТ

Данная дисциплина предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом практическом занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ. Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачета.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости учебной работы студентов.