

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Аннотация программы

Назначением программы профессиональной переподготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность в сфере физической культуры и спорта» является формирование новых профессиональных компетенций для выполнения следующих видов профессиональной деятельности: педагогической; культурно-просветительской и методической в различных сферах физической культуры. Программа предусматривает освоение слушателями следующих дисциплин:

- Теория и методика физической рекреации
- Теория и методика физической культуры
- Безопасность жизнедеятельности в рекреации и туризме
- Физическая реабилитация
- Общие основы адаптивной физической культуры
- Основы спортивно-оздоровительного туризма
- Мониторинг физического состояния человека
- Нормативно-правовое обеспечение рекреации и туризма
- Основы здорового образа жизни
- Основы кондиционной (оздоровительной) тренировки

1. 1. Цель реализации программы

Целью реализации программы профессиональной переподготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность в сфере физической культуры и спорта» является освоение слушателями основ фундаментальных знаний в области рекреационно-оздоровительной деятельности, обладающих достаточным объемом знаний и уровнем компетенций в сферах их практического использования в индустрии туризма, досуга и рекреации, оказание качественных услуг в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма, необходимых для решения профессиональных задач.

1. 2. Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший программу, должен

знать:

- основы теории и методики физической культуры;
- основы теории и методики физической рекреации;
- методологические основы и принципы кондиционной (оздоровительной) тренировки;
- основы общих и специальных дисциплин программы профессиональной переподготовки в объёме, необходимом для решения типовых задач в будущей профессиональной деятельности;
- законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области образования, спорта и туризма в Российской Федерации.

уметь:

- определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса, рекреационно-оздоровительной (в том числе в сфере фитнеса), туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и оздоровительно-реабилитационной деятельности;
- организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по циклам, этапам различной продолжительности;
- отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-реабилитационной деятельности;
- обучать двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной, туристско-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;

- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;
- оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям рекреационно-оздоровительной деятельности;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, туристской;
- осуществлять текущий и этапный контроль за физическим состоянием занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы;
- разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации, фитнесу и физической реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;

владеть:

- способностью к приобщению и формированию потребности в здоровом образе жизни, регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом, физической рекреацией (в том числе фитнесом) у различных социально-демографических групп населения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, рекреационно-оздоровительных и санаторно-курортных комплексах, на предприятиях различной формы собственности; принимать участие в теоретико-методических разработках и осуществлении профессиональной деятельности на междисциплинарном уровне;
- способностью к осуществлению комплекса мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда, а также техники безопасности участвующих в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности;
- способностью к анализу ценности и эффективности различных форм и видов туристско-оздоровительной, физкультурно-оздоровительной (в том числе фитнеса), рекреационно-досуговой деятельности и физической реабилитации.

1.3 Требования к уровню поступающего на обучение: лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование.

1.4 Трудоемкость обучения: 252 часа.

1.5 Форма обучения: очная с применением ДОТ

1.6 Виды деятельности: программа завершается итоговой аттестацией в форме итогового аттестационного экзамена. При получении положительной оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно) слушателю выдается диплом о переподготовке по направлению «Рекреационно-оздоровительная деятельность в сфере физической культуры и спорта». Область профессиональной деятельности слушателей, освоивших программу переподготовки, включает спортивно-оздоровительный туризм; физическую (физкультурно-спортивную) рекреацию и реабилитацию, а также деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры, спорта и туризма; оказание услуг в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план программы профессиональной переподготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность в сфере физической культуры и спорта»

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего	Из них:			Формы контроля
			ЛК	ПЗ	Самост. работа	
1	Теория и методика физической рекреации	32	18	12	6	экзамен
2	Теория и методика физической культуры	42	22	10	10	экзамен
3	Безопасность жизнедеятельности в рекреации и туризме	16	4	4	8	зачёт
4	Физическая реабилитация	24	12	10	2	зачёт
5	Общие основы адаптивной физической культуры	32	18	10	4	зачёт
6	Основы спортивно-оздоровительного туризма	20	10	8	2	зачёт
7	Мониторинг физического состояния человека	20	8	6	6	зачёт
8	Нормативно-правовое обеспечение рекреации и туризма	12	8	2	2	зачёт
9	Основы здорового образа жизни	24	8	8	8	зачёт
10	Основы кондиционной (оздоровительной) тренировки	30	12	10	8	зачёт
Всего часов программы		252	120	80	52	
	Итоговая аттестация					Итоговый аттестационный экзамен

2.2. Календарный учебный график

Дисциплина курса	
Теория и методика физической рекреации	2
Теория и методика физической культуры	2,5
Безопасность жизнедеятельности в рекреации и туризме	0,5
Физическая реабилитация	1,5
Общие основы адаптивной физической культуры	2
Основы спортивно-оздоровительного туризма	1,5
Мониторинг физического состояния человека	1,5
Нормативно-правовое обеспечение рекреации и туризма	1
Основы здорового образа жизни	1
Основы кондиционной (оздоровительной) тренировки	2
ИТОГО, недель	15,5

2.3. Оценочные средства контроля освоения программы: итоговый аттестационный экзамен.

Вопросы к итоговому аттестационному экзамену по программе профессиональной переподготовки «Рекреационно-оздоровительная деятельность в сфере физической культуры и спорта»:

1. Дайте характеристику физкультурной деятельности – как основе физической рекреации.
2. Раскройте функции физкультурно-рекреационной деятельности.
3. Дайте характеристику международного движения "Спорт для всех" (ТАФИСА).
4. Дайте характеристику физкультурно-оздоровительных систем.
5. Дайте характеристику избранной физкультурно-оздоровительной системе.
6. Раскройте особенности построения занятий рекреативно-оздоровительной направленности.
7. Раскройте организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления в зависимости от возрастнополовых особенностей.
8. Раскройте особенности корпоративного отдыха как формы рекреативной физической культуры.
9. Дайте характеристику досуговым мероприятиям и их месту в программе рекреационно-оздоровительной деятельности.
10. Раскройте содержание физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом занимающихся на базе: различных типов физкультурно-оздоровительных центров, в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха и досуга.
11. Раскройте сущность и значение системы физического воспитания в России, ее цель, задачи.
12. Перечислите и раскройте принципы системы физического воспитания в России.
13. Перечислите и раскройте функции физической культуры.
14. Дайте понятие специфическим средствам физической культуры.
15. Раскройте физические упражнения, как средства физического воспитания и дайте их классификацию.
16. Раскройте сущность и значение техники физических упражнений.
17. Раскройте неспецифические средства физической культуры, их классификация.
18. Раскройте специфические методы обучения в физической культуре.
19. Раскройте общепедагогические методы обучения в физической культуре.
20. Раскройте понятие двигательное умение (определение, признаки, значение).
21. Раскройте понятие двигательный навык (определение, отличительные черты, характерные признаки).
22. Раскройте понятие двигательное умение высшего порядка (определение, признаки, значение, разновидности).
23. Дайте общую характеристику двигательных способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).
24. Дайте характеристику силовым способностям и раскройте основы методики развития силы (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; методика развития).
25. Дайте характеристику скоростным способностям и раскройте основы методики развития скоростных способностей (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; методика развития).
26. Дайте характеристику выносливости и раскройте основы методики развития выносливости (понятие; формы проявления; факторы определяющие уровень развития, методика развития).

27. Дайте характеристику координационным способностям и раскройте основы методики развития координационных способностей (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; методика развития).
28. Дайте характеристику гибкости и раскройте основы методики развития гибкости (понятие; формы проявления; факторы определяющие уровень развития, методика развития).
29. Раскройте место спортивно-оздоровительного туризма в системе физической культуры, обосновав его воспитательные; рекреативные; реабилитационные возможности.
30. Раскройте системообразующие факторы рекреационного туризма.
31. Раскройте правила методики и организации занятий рекреационным туризмом.
32. Сформулируйте основные положения «Кодекса путешественника», права и обязанности руководителя и участников похода.
33. Дайте оценку нормативно-правовому обеспечению рекреационной и туристической деятельности РФ.
34. Охарактеризуйте с позиции нормативных и правовых требований туристическую и рекреационную услугу в РФ.
35. Раскройте современные представления и сущность понятия «здоровья», его составляющие.
36. Раскройте понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.
37. Дайте общую характеристику физкультурно-оздоровительным технологиям.
38. Раскройте понятие, значение кондиционной (оздоровительной) тренировки.
39. Проанализируйте типы нагрузки оздоровительных занятий.
40. Раскройте особенности технологии построения групповых фитнес-занятий.
41. Раскройте особенности персонального тренинга.
42. Раскройте основные направления врачебного контроля при кондиционной (оздоровительной) тренировке.
43. Раскройте средство, формы, методы физической реабилитации.
44. Раскройте цель, задачи, виды и этапы реабилитации.
45. Раскройте место ЛФК в системе комплексной реабилитации больных и инвалидов и клиничко-физиологическое обоснование механизмов ЛФК.
46. Раскройте классификацию средств ЛФК, дайте им характеристику.
47. Раскройте периоды и режимы двигательной активности в реабилитации.
48. Поясните факторы, влияющие на величину физической нагрузки. Укажите способы дозировки физической нагрузки в ЛФК.
49. Дайте понятие климатотерапии. Раскройте виды климатотерапии, показания и противопоказания к применению климатотерапии.
50. Дайте понятие бальнеотерапия. Раскройте показания и противопоказания к лечебному применению минеральных вод. Укажите механизм действия бальнеотерапии, терапевтические эффекты.

2.4. Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы требует наличия следующих материально-технических условий:

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория	Лекции	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Аудитория	Практические, семинарские занятия	Бланки методик, методические пособия к практическим занятиям.
Спортивный зал	Практическая работа	Тренажеры, спортивный инвентарь

Разработчик программы: доцент кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания:

Н.В. Румянцева

Директор МРЦПК

Т.А. Кормановская

Начальник службы ДОП

Н.В. Носова

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической рекреации» является формирование системы знаний и навыков, обеспечивающей готовность к реализации рекреационно-оздоровительной деятельности во всех типах образовательных и физкультурно-оздоровительных учреждений, к деятельности по проведению рекреационно-оздоровительных мероприятий на туристских маршрутах, к организации физкультурно-спортивного досуга различных групп населения.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать специальные знания, профессионально-педагогические умения и навыки, необходимые для внедрения физической рекреации в работу с лицами разного возраста и различной степени физической подготовленности;
- освоить методические приемы для применения физической рекреации в различных звеньях физкультурно-оздоровительной практики – в производственных и учебных коллективах, по месту жительства, в сфере массового отдыха.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

В современных социально-экономических условиях расширились возможности выбора в сфере досуга. Основными задачами рекреации являются: гармоничное физическое развитие и содействие всестороннему развитию человека, укрепление здоровья и предупреждение заболеваний, обеспечение полноценного отдыха людей разного возраста и профессий, поддержание высокой работоспособности, достижение активного творческого долголетия.

Для успешного освоения дисциплины «Теория и методика физической рекреации» слушателям требуются знания дисциплин «Теории и методики физической культуры». Знания, умения и навыки, полученные при освоении дисциплин «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «Физическая реабилитация», «Мониторинг физического состояния человека», «Основы здорового образа жизни», «Основы кондиционной (оздоровительной) тренировки» являются основой для целенаправленного использования их содержательной стороны в рекреативно-оздоровительной деятельности.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика физической рекреации»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- содержание, формы и методы планирования и организации рекреативно-оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности в коллективе занимающихся;
- современных оздоровительных технологий в сфере рекреации и туризма, их типологию, региональную специфику и особенности;

уметь:

- определять цели и задачи рекреационной и туристской деятельности как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи занятий рекреационной направленности;
- планировать уроки, тренировки, другие формы рекреативных занятий с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ рекреативно-оздоровительной и туристской деятельности, климатических, региональных и национальных особенностей.

владеть:

- навыками разработки содержания и проведения рекреативно-оздоровительных мероприятий для организации содержательного досуга и отдыха.

2. Содержание программы**2.1. Учебно-тематический план программы дисциплины «Теория и методика физической рекреации»**

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Введение в рекреологию	4	4	-	-	Устный опрос
2	Основы физической рекреации	4	4	-	-	Устный опрос
3	Характеристика отдельных видов физкультурно-спортивной деятельности	5		4	1	Индивидуальное творческое задание
4	«Спорт для всех»	5	2	2	1	Устный опрос
5	Физкультурно-оздоровительные системы	7	4	2	1	Составление комплексов упражнений
6	Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности	3	2	-	1	Устный опрос
7	Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления	5	2	2	1	Устный опрос
8	Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной деятельности	3	-	2	1	Устный опрос
	Всего часов	36	18	12	6	экзамен

2.2. Рабочая программы дисциплины «Теория и методика физической рекреации»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Введение в рекреологию	Лекция 1. Рекреология как наука. Основные понятия. Соотношения между рекреацией и свободным временем, отдыхом, досугом Лекция 2. Рекреационные системы и подсистемы их взаимодействие. Условия рекреационной деятельности. Рекреационные потребности и функции. Основные формы рекреации

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
2	Основы физической рекреации	<p>Лекция 3-4. Основные этапы становления и развития физической рекреации. Физкультурная деятельность – как основа физической рекреации. Функции физкультурно-рекреационной деятельности. Средства физической рекреации. Принципы физической рекреации.</p>
3	Характеристика отдельных видов физкультурно-спортивной деятельности	<p>Практическое занятие 1-2: Характеристика отдельных видов физкультурно-спортивной деятельности. Подготовка индивидуального творческого проекта: отразить общую характеристику избранного физкультурно-спортивного вида, его рекреационные возможности, методические рекомендации по его использованию в целях рекреации.</p>
4	«Спорт для всех»	<p>Лекция 5. Исторические аспекты и общая характеристика международного движения "Спорт для всех", история движения (ТАФИСА). Цели и миссия ТАФИСА. Основные направления деятельности ТАФИСА. Движение «Спорт для всех» в России.</p> <p>Практическое занятие 3: Массовые лыжные гонки «Лыжня России», марафоны «Праздник севера», «Деминский марафон», марафоны серии Рашалопет, Wordloppet. Ночная хоккейная лига. Беговые марафоны МММ, «Белые ночи». Триатлон «Железный человек». Массовые соревнования по спортивному ориентированию Юккола, Венла. Кубки лыжных и вело марафонов Вологодской области</p>
5	Физкультурно-оздоровительные технологии	<p>Лекция 6. Характеристика физкультурно-оздоровительных технологий. Исторические аспекты применения физических упражнений в оздоровительных целях. Виды традиционных и нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью. Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения.</p> <p>Лекция 7. Скандинавская ходьба как оздоровительная технология</p> <p>Практическое занятие 4: Проведение примерных комплексов упражнений оздоровительных систем: Око возрождения, Цигун, дыхательная гимнастика Стрельниковой, система Бубновского, фэйсбилдинг, система оздоровления организма Анохина, пилатес, калланетик, йога, ушу и др.</p>
6	Организационно-методическая характеристика программ занятий рекреативно-оздоровительной	<p>Лекция 8. Основы методики построения одного занятия. Основы методики построения циклов занятий различной продолжительности. Учет возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся при разработке программ занятий рекреативно-</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
	направленности (на примере скандинавской ходьбы)	оздоровительной направленности.
7	Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления	<p>Лекция 9. Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления применительно к основным группам труда.</p> <p>Практическое занятие 5: Корпоративный отдых как форма рекреативной физической культуры. Виды корпоративного отдыха. Программы активно-двигательного «тим-билдинга»</p>
8	Организация досуговых мероприятий и их место в программе рекреационно-оздоровительной деятельности	<p>Практическое занятие 6: Методы, применяемые в организации рекреационно-оздоровительной деятельности: метод вовлечения в то или иное рекреационно-оздоровительное занятие; метод замены или вытеснения малоценных занятий на способствующие проведению здорового образа жизни; метод примера, конкретность и привлекательность которого используют в пропаганде здорового образа жизни; метод организации игрового действия; игра; метод программирования общения игра и метод программирования общения</p>
	Используемые образовательные технологии	Интерактивная лекция-визуализация, проблемное обучение, лекция с элементами дискуссии, практическое занятие.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	<p>Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. П. Асташина. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 189 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043</p> <p>Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Москва : Советский спорт, 2014. – 152 с. – ISBN 978-5-9718-0710-0. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/53234</p> <p>Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769</p> <p>Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие / Н. Ж. Булгакова и др. - Москва: Академия, 2005. - 432 с. Сладкова, Н. А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов [Электронный ресурс]/ Н. А. Сладкова. - Москва : Советский спорт, 2012. - 215 с. - Режим</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210492 Физическая культура. Использование скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы: методические рекомендации/ [сост.: В. В. Филь, Е. Г. Лебедева]. - Вологда: ВоГУ, 2016. - 18 с.</p> <p>Цинис, А. В. Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации студентов вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А. В. Цинис ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 88 с. : табл., схем - Режим доступа : http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428619</p> <p>Шаруненко, Ю. М. Рекреационный туризм [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. М. Шаруненко; Межрегиональная академия безопасности и выживания. - Орел: МАБИВ, 2014. - 102 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428635</p> <p>Официальный сайт Русской национальной ассоциации Скандинавской ходьбы. http://www.rnwa.ru/stati/uprazhneniya-na-vozstanovlenie-posle-zanyatij-nordik-voking/</p>

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Выполнение индивидуального творческого проекта: На основе анализ литературы подготовьте мультимедиа доклад «Рекреационные возможности избранного физкультурно-спортивного вида».

1. Оздоровительный бег.
2. Оздоровительная ходьба.
3. Велосипедные прогулки.
4. Спортивные игры.
5. Скалолазание.
6. Дайвинг.
7. Тактические игры (пейнтбол, лазертаг).
8. Прыжки на батуте.
9. Восточные единоборства.
10. Лыжные прогулки.
11. Спортивное ориентирование.

Разработка и проведение комплексов упражнений:

Задание слушателю разработать и провести примерный комплекс упражнений оздоровительных систем:

1. Организация и проведение комплекса упражнений цигун.
2. Организация и проведение комплекса упражнений оздоровительного направления ушу.
3. Организация и проведение комплекса упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

4. Организация и проведение комплекса упражнений тибетской гимнастики око возрождения.
5. Организация и проведение комплекса упражнений оздоровительной системы Бубновского.
6. Организация и проведение комплекса упражнений оздоровительной системы пилатес.
7. Организация и проведение комплекса упражнений оздоровительной системы йоги.
8. Организация и проведение комплекса упражнений оздоровительной системы калланетик.
9. Организация и проведение комплекса упражнений системы фэйсбилдинг.

Вопросы к экзамену по дисциплине «Теория и методика физической рекреации»:

51. Дайте характеристику рекреологии как науке.
52. Раскройте основные понятия рекреологии.
53. Раскройте соотношение между рекреацией и свободным временем, отдыхом, досугом.
54. Дайте характеристику рекреационным системам и подсистемам и их взаимодействие
55. Раскройте условия рекреационной деятельности.
56. Раскройте рекреационные потребности и функции.
57. Раскройте основные формы рекреации.
58. Раскройте основные этапы становления и развития физической рекреации.
59. Дайте характеристику физкультурной деятельности – как основе физической рекреации.
60. Раскройте функции физкультурно-рекреационной деятельности.
61. Дайте общую характеристику международного движения "Спорт для всех" (ТАФИСА).
62. Раскройте цель, миссию и основные направления деятельности ТАФИСА.
63. Дайте характеристику движению «Спорт для всех» в России.
64. Дайте характеристику массовым соревнованиям (на выбор студента) как возможности реализации личностного развития различных социальных групп населения
65. Дайте общую характеристику физкультурно-оздоровительных систем.
66. Дайте характеристику избранной физкультурно-оздоровительной системе.
67. Раскройте особенности построения одного занятия рекреативно-оздоровительной направленности.
68. Раскройте особенности построения циклов занятий рекреативно-оздоровительной направленности различной продолжительности,
69. Раскройте особенности учета возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся при разработке программ занятий рекреативно-оздоровительной направленности.
70. Раскройте организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления в зависимости от возрастно-половых особенностей.
71. Раскройте особенности корпоративного отдыха как формы рекреативной физической культуры.
72. Дайте характеристику видам корпоративного отдыха.
73. Дайте характеристику программам активно-двигательного «тим-билдинга»
74. Дайте характеристику досуговым мероприятиям и их месту в программе рекреационно-оздоровительной деятельности.
75. Раскройте содержание физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом занимающихся на базе: различных типов физкультурно-оздоровительных центров, в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха и досуга.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» являются формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области физической культуры; понимание сущности физической культуры как социального, педагогического явления; понимание социально-философской и культурологической значимости ценностей в области физической культуры; овладение знаниями общих основ теории и методики физического воспитания

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у слушателей профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам физической культуры,
- обеспечить освоение слушателями основ фундаментальных знаний в области общих основ физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» изучает основные положения, термины и понятия адаптивной физической культуры, сущность, структуру, функции, принципы, методологические подходы, методики. Дисциплина является одной из основных дисциплин профессиональной подготовки будущего специалиста рекреационно-оздоровительной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Для успешного освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- сущность и причины возникновения физической культуры в обществе;
- формы физической культуры в обществе;
- средства формирования физической культуры личности;
- методы формирования физической культуры личности;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков;
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании;
- задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения;
- уметь использовать средства и методы физического воспитания при проведении занятий различных групп населения;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;

владеть:

- технологиями обучения и развития физических качеств различных категорий людей;
- методами планирования и проведения различных форм занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста, школьниками и взрослыми людьми с учётом санитарно-гигиенических, климатических, региональных условий;

- способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Теория и методика физической культуры»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Общая характеристика теории и методики физического воспитания	6	2	2	2	
2	Методология физического воспитания	8	4	2	2	
3	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	8	4	2	2	
4	Теоретико-практические основы развития физических качеств	8	4	2	2	
5	Физическое воспитание населения	12	8	2	2	
	Всего часов	42	22	10	10	Экзамен

2.2. Рабочая программы дисциплины «Теория и методика физической культуры»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Общая характеристика теории и методики физического воспитания	Лекция 1. Система физического воспитания в Российской Федерации. Мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания. Цели, задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Физическое воспитание. Физическая подготовка. Физическое развитие. Физическое совершенство. Спорт. Семинарское занятие 1. Понятия и термины физического воспитания.
2	Методология физического воспитания	Лекция 2. Средства и методы физического воспитания. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Методы строго регламентированного упражнения. Методы частично регламентированного упражнения. Лекция 3. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип дифференциации и индивидуализации. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>чередования нагрузок и отдыха. Принцип постепенного наращивания нагрузок. Принцип адекватного сбалансирования динамики нагрузок. Принцип циклического построения занятий. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.</p> <p>Семинарское занятие 2. Средства, методы, принципы физического воспитания.</p>
3	<p>Основы теории и методики обучения двигательным действиям</p>	<p>Лекция 4. Двигательные умения и навыки. Понятие двигательное умение, признаки, педагогическое значение. Понятие двигательный навык, признаки, педагогическое значение. Законы развития навыка. Закономерности развития навыка. Умение высшего порядка.</p> <p>Лекция 5. Структура процесса обучения двигательному действию. Этапы обучения двигательному действию, цели, задачи, средства, методы.</p> <p>Семинарское занятие 3. Двигательные умения, навыки. Обучение двигательному действию.</p>
4	<p>Теоретико-практические основы развития физических качеств</p>	<p>Лекция 6. Сила, методика ее развития. Выносливость, методика ее развития. Понятия, средства, методы, методики, контрольные упражнения.</p> <p>Лекция 7. Гибкость, методика ее развития. Быстрота, методика ее развития. Координационные способности, методики их развития. Понятия, средства, методы, методики, контрольные упражнения.</p> <p>Семинарское занятие 4. Физические качества и методики их развития.</p>
5	<p>Физическое воспитание населения</p>	<p>Лекция 8. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Значение, задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p>Лекция 9. Физическое воспитание детей школьного возраста. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Формы организации физического воспитания школьников. Средства физического воспитания детей школьного возраста.</p> <p>Лекция 10. Физическое воспитание студенческой молодежи и взрослого населения. Значение и задачи физического воспитания студентов. Содержание программы физического воспитания студентов. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся.</p> <p>Лекция 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Назначение профессионально-прикладной физической подготовки. построение основы методики профессионально-прикладной физической</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		подготовки. Семинарское занятие 5. Специфика физического воспитания различных возрастных групп населения.
	Используемые образовательные технологии	Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / О. П. Кокоулина. - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - Режим доступа: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 2. Мухина, М. П. Физкультурное образование школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. П. Мухина. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 399 с. - Режим доступа: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429366 3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - 55 Москва: Академия, 2006. - 479 с.

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к экзамену по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

1. Раскройте сущность и значение системы физического воспитания в России, ее цель, задачи. Перечислите и раскройте основные понятия учебной дисциплины.
2. Перечислите и раскройте принципы системы физического воспитания в России.
4. Перечислите и раскройте функции физической культуры.
5. Дайте классификацию форм физической культуры в обществе.
6. Дайте понятие специфическим средствам физической культуры.
7. Раскройте физические упражнения, как средства физического воспитания и дайте их классификацию.
8. Раскройте сущность и значение техники физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).
9. Раскройте характеристики техники.
10. Раскройте неспецифические средства физической культуры, их классификация.
11. Раскройте специфические методы обучения в физической культуре.
12. Раскройте общепедагогические методы обучения в физической культуре.
13. Раскройте понятие двигательное умение (определение, признаки, значение).
15. Раскройте понятие двигательный навык (определение, отличительные черты, характерные признаки).
16. Раскройте понятие двигательное умение высшего порядка (определение, признаки, значение, разновидности).
17. Проанализируйте структурную закономерность формирования двигательного навыка (взаимодействие (перенос) навыков). Перечислите и раскройте законы формирования навыков.
18. Раскройте значение структуры обучения двигательным действиям.

19. Раскройте первый этап обучения двигательному действию (цель, задачи, средства, методы).
20. Раскройте второй этап обучения двигательному действию (цель, задачи, средства, методы).
21. Дайте классификацию ошибок при освоении двигательного действия, причины их возникновения и способы устранения.
22. Раскройте третий этап обучения двигательному действию (цель, задачи, средства, методы).
23. Раскройте четвертый этап обучения двигательному действию (цель, задачи, особенности этапа, средства, методы).
24. Дайте общую характеристику двигательных способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).
25. Дайте характеристику силовым способностям и раскройте основы методики развития силы (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; методика развития).
26. Дайте характеристику скоростным способностям и раскройте основы методики развития скоростных способностей (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; методика развития).
27. Дайте характеристику выносливости и раскройте основы методики развития выносливости (понятие; формы проявления; факторы определяющие уровень развития, методика развития).
28. Дайте характеристику координационным способностям и раскройте основы методики развития координационных способностей (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития; методика развития).
29. Дайте характеристику гибкости и раскройте основы методики развития гибкости (понятие; формы проявления; факторы определяющие уровень развития, методика развития).
30. Раскройте значение и перечислите задачи и средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
31. Раскройте возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
32. Перечислите и раскройте формы организации физического воспитания с детьми дошкольного возраста.
33. Раскройте социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
34. Перечислите и раскройте средства физического воспитания детей школьного возраста.
35. Раскройте особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.
36. Перечислите и раскройте формы организации физического воспитания в школе.
37. Раскройте основную форму организации занятий физическими упражнениями и его построение (урок физической культуры).
38. Раскройте особенности физического воспитания студенческой молодежи.
39. Раскройте особенности физического воспитания взрослого населения.
40. Проанализируйте предназначение профессионально-прикладной физической подготовки.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМЕ»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомить слушателей с основами и принципами организации работ по обеспечению безопасности в условиях природной среды при проведении туристских мероприятий и рекреационного отдыха.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать знания по общим основам безопасности жизнедеятельности в рекреации и туризме.

- научить использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности в рекреации и туризме» построена таким образом, чтобы дать слушателю возможно более широкое представление о предмете, об основных сферах ее применения.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности в рекреации и туризме»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: основные природные и техносферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них применительно к сфере своей профессиональной деятельности;

уметь: организовать защитные мероприятия при возникновении чрезвычайных ситуаций, оказывать первую помощь.

владеть: законодательными и правовыми основами в области безопасности и охраны окружающей среды, способами и технологиями защиты в чрезвычайных ситуациях; понятийно-терминологическим аппаратом в области безопасности; навыками рационализации профессиональной деятельности с целью обеспечения безопасности и защиты окружающей среды.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план программы дисциплины «Безопасность жизнедеятельности в рекреации и туризме»

п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ, семинары	СР	Форма контроля
	Общие основы «Безопасность жизнедеятельности в рекреации и туризме»	8	4	-	4	

1.	Теоретические основы обеспечения безопасности в туризме.	4	2	-	2	Устный опрос
2.	Обеспечение безопасности при проектировании тура, туристических услуг и их осуществлении. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности в рекреации и туризма	4	2	-	2	Устный опрос
	Практические основы «Безопасность жизнедеятельности в рекреации и туризме»	8	-	4	4	
1.	Техногенные опасности и безопасность перевозки.	4	-	2	2	реферат
2.	Личная безопасность и безопасность имущества. Медицинские аспекты безопасности.	4	-	2	2	реферат
	ВСЕГО ЧАСОВ:	16	4	4	8	Зачет

2.2. Рабочая программы дисциплины дисциплины «Безопасность жизнедеятельности в рекреации и туризме»

пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
	2	3
	Общие основы «Безопасность жизнедеятельности в рекреации и туризме».	
1.	Теоретические основы обеспечения безопасности в туризме.	Понятие «Безопасность туризма». Закон РФ «Об основах туристской деятельности» о безопасности в туризме. Классификация существующих опасностей. Риск как мера опасности. Классификация рисков. Принципы и средства обеспечения безопасности. Методология выживания. Питание в условиях автономного существования. Опасности в любых условиях похода. Ориентирование на местности. Аварийная укладка. Ночлег без палатки. Организаторы туризма.

2.	Обеспечение безопасности при проектировании тура, туристических услуг и их осуществлении. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности в рекреации и туризма	Проектирование и осуществление туров с повышенной опасностью. Безопасность экстремального туризма и спортивного отдыха. Отдых на воде и его безопасность. Безопасность въездного и выездного туризма. Федеральный закон «об основах туристической деятельности в Российской Федерации». Всемирная туристическая организация «Глобальный этический кодекс туризма». Требование по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов. Безопасность в ЧС. Защита населения.
	Практические основы «Безопасность жизнедеятельности в рекреации и туризме»	
1.	Техногенные опасности и безопасность перевозки.	Общая характеристика техногенных аварий и катастроф. Безопасность на транспорте. Пожарная опасность. Химическая опасность. Радиационная опасность. Опасность обрушения зданий и сооружений.
2.	Личная безопасность и безопасность имущества. Медицинские аспекты безопасности.	Социальная безопасность. Криминогенные факторы. Организационные факторы и коммерческие риски. Страхование в туризме. Болезни адаптации туриста. Неотложные состояния. Инфекционные и иммунные заболевания. Рекомендации Государственного комитета санитарно-эпидемиологического надзора Российской Федерации гражданам России, выезжающим за рубеж. СПИД и венерические заболевания. Туризм и наркотики. Безопасность питания. Медицинское страхование в туризме. Международные Медико-санитарные правила.
	Используемые образовательные технологии	Проблемное изложение материала и дискуссионное обсуждение вопросов на лекциях и семинарах.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	Основная 1. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 380 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-4475-3694-7 ; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271548 (16.09.2015). 2. Безопасность в туризме: учебное пособие / А.П. Бгатов. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: ФОРУМ: ИНВРА-М, 2013-176 С. – (высшее образование).

		<p style="text-align: center;"><u>Дополнительная</u></p> <p>1. Веницкая И.М., Котовская Е.Б. Первая медицинская помощь, Ростов-на-Дону «Феникс», 2009г., 377</p> <p>2. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность), ООО «ИД –Юрайт», 2011 г., - 680 с.</p> <p>3. Нусс, Н.А. Безопасность в туризме: учебное пособие / Н.А. Нусс. - Новосибирск : НГТУ, 2011. - 68 с. - ISBN 978-5-7782-1594-8 ; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228784 (16.09.2015).</p> <p style="text-align: center;"><u>Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:</u></p> <p>1 http://www.tehbez.ru/ - Портал информационной поддержки охраны труда и техники безопасности Свободный доступ</p> <p>2 http://www.vniipo.ru/ - Всероссийский научно-исследовательский институт противопожарной обороны Свободный доступ</p> <p>3 http://www.mchs.gov.ru/ - официальный сайт МЧС России Свободный доступ слева библиотека по физической культуре и спорту</p>
--	--	---

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к зачету по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности в рекреации и туризме»:

1. Влияние негативных факторов на безопасность жизнедеятельности человека в среде его обитания и защита от них.
2. Мероприятия по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
3. Организация управления безопасностью жизнедеятельности в Российской Федерации
4. Источники опасностей и понятие безопасности в сфере туризма.
5. Психология безопасного туризма.
6. Требования безопасности при туристско-экскурсионном обслуживании.
7. Страхование и безопасность туристов.
8. Права и обязанности туристов.
9. Правовое регулирование и государственная поддержка безопасности туристской деятельности.

Примерный перечень тем рефератов (докладов)

1. Состояние взаимодействия человека и среды обитания.
2. Среда обитания человека. Факторы риска среды обитания. Окружающая среда и организм человека.
3. Угроза геофизических воздействий во время путешествий.
4. Определение опасных и вредных факторов среды обитания. Классификация опасных и вредных факторов и причины возникновения. Аксиома потенциальной опасности.
5. Понятие и определение чрезвычайных ситуаций. Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций. Катастрофы, аварии, стихийные бедствия

6. Классификация чрезвычайных ситуаций (по природе возникновения, по масштабу, по причине возникновения, по скорости развития, по возможности предотвращения, по ведомственной принадлежности).

7. Ориентирование по местности.

8. Характеристика ЧС природного характера (геологические, метеорологические, гидрологические, природные, биологические, космические), общие закономерности.

9. Питание в условиях автономного выживания.

10. Безопасность мотоциклетного туризма.

11. Горный туризм и его безопасность.

12. Пешеходный туризм и его безопасность.

13. Велосипедный туризм и его безопасность.

14. Водный туризм и его безопасность.

15. Безопасность на горных лыжах.

16. Дайвинг и его безопасность.

17. Спелеологический туризм и его безопасность.

18. Психология безопасного туризма.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая реабилитация» является формирование у студентов навыков проведения реабилитационных занятий с использованием физических средств с учетом возраста и нозологических форм заболеваний занимающихся.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечить студентов медико-биологическими знаниями, направленными на повышение общетеоретического кругозора и педагогического мастерства, что позволит им рационально использовать полученные навыки и умения в последующей профессиональной деятельности;
- формирование у студентов на современном научном уровне знаний о средствах и современных методах физической реабилитации, оздоровления, укрепления организма, а также восстановление утраченных функций в связи с различными заболеваниями или травмами, а также профилактики различных заболеваний.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Физическая реабилитация» изучает основные положения, термины и понятия, средства и методы физической реабилитации. Дисциплина является важной частью профессиональной подготовки будущего специалиста в области физической культуры и спорта.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая реабилитация» слушателям требуются знания в области анатомии человека, физиологии человека, биомеханики, физической культуры в объеме школьного курса.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая реабилитация».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- **знать:** теоретические основы физической реабилитации, частные методики физической реабилитации, показания и противопоказания к их применению; характеристику физических факторов лечения и их воздействие на организм, структуру мероприятий физической реабилитации и взаимодействие ее компонентов.
- **уметь:** грамотно применять средства физической реабилитации при основных видах нозологий, составлять реабилитационные программы с учетом возраста занимающихся; провести экспресс диагностику функционального состояния организма.
- **владеть:** навыками подбора адекватных имеющейся патологии средств и методов физической реабилитации, навыками формирования системы реабилитационных мероприятий, соответствующих этапу физической реабилитации; навыками применения физических упражнений в структуре реабилитационных программ; методами контроля в сфере физической реабилитации.

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Физическая реабилитация»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Общие основы физической реабилитации	4	1		2	

2	Лечебное действие физических упражнений.		1			
3	Физиотерапевтические восстановительные методики, их роль в реабилитации		2			
4	Массаж в системе реабилитационных мероприятий		2	4		
5	Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов и нарушениях обмена веществ	10	2	2		
6	Физическая реабилитация в травматологии, ортопедии	8	2	2		
7	Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы	4	2	2		
	Всего часов	24	12	10	2	Зачет

2.2. Рабочая программы дисциплины «Физическая реабилитация»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Общие основы физической реабилитации	Лекция 1. Понятие о реабилитации и общие требования к применению методик физических упражнений, а также массажа и физиотерапевтических процедур в процессе восстановления. Показания и противопоказания к их применению.
2	Лечебное действие физических упражнений	Лекция 1. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства ЛФК. Формы занятий ЛФК. Методы ЛФК. Дозировка упражнений. Лечебно-охранительный и двигательные режимы..
3	Физиотерапевтические восстановительные методики, их роль в реабилитации	Лекция 2. Физиотерапевтические методики, такие как: магнитотерапия, ультразвуковые колебания, диадинамотерапия, ультрафиолетовые лучи их роль в реабилитационных процессах, климато и бальнеотерапия..
4	Массаж в системе реабилитационных мероприятий	Лекция 3. Понятие массажа. Классификация массажа. Клинико-физиологическое обоснование массажа. Гигиенические требования к массажисту и к массируемому. Приемы классического массажа. Особенности массажа отдельных сегментов тела. Практическое занятие 1. Приемы классического массажа. Практическое занятие 2. Массаж отдельных сегментов тела.

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
5	Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов и нарушениях обмена веществ	<p>Лекция 4. Факторы риска и основные симптомы заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы и системы пищеварения. Механизм лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Основы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и системы пищеварения. Реабилитация при ИБС, гипертонической болезни, гипотонической болезни, бронхиальной астме, пневмонии, бронхите, дискинезиях кишечника и желчевыводящих путей.</p> <p>Практическое занятие 3. Лечебная физическая культура при артериальной гипертензии, бронхиальной астме, дискинезиях кишечника.</p>
6	Физическая реабилитация в травматологии, ортопедии	<p>Лекция 5. Травматизм, травматический шок, классификация травматизма. Понятие травмы, травматической болезни. Переломы костей и современные методы их лечения. Периоды ЛФК в травматологии. Механизм лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Общие принципы ЛФК в травматологии. Понятие, причины и механизмы нарушений осанки и плоскостопия. Проявления нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. Классификация нарушений осанки и плоскостопия. Механизм лечебного действия физических упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Основы методики ЛФК.</p> <p>Практическое занятие 4. Лечебная физическая культура при переломах, круглой спине, плоскостопии.</p>
7	Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы	<p>Лекция 6. Классификация заболеваний нервной системы. клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы, принципы применения ЛФК у больных с заболеваниями нервной системы. Реабилитация после инсультов и детей с ДЦП, методика ЛФК. Средства ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Основы методики ЛФК при заболеваниях нервной системы. этиология и патогенез заболеваний периферической нервной системы; клинические проявления при заболеваниях периферической нервной системы; основы методики</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		ЛФК у лиц с заболеваниями периферической нервной системы; этиология и патогенез миопии; основы ЛФК при миопии. Практическое занятие 5. Лечебная физическая культура при невритах, миопии.
	Используемые образовательные технологии	Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Марченко О.К. Основы физической реабилитации /О.К. Марченко. – Москва: Советский спорт, 2012. - 528с. 2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Э. Н. Вайнер. – Электрон. текстовые дан.- Москва: Флинта, 2009. - 424 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83549 3. Козырева О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. – Электрон. текстовые дан. – Москва: Советский спорт, 2010. – 280 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441 4. Белая Н. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебно- методическое пособие для медицинских работников/ Н. А. Белая. - Москва: Советский спорт, 2004. - 272 с.

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая реабилитация»

1. Средство, формы, методы физической реабилитации.
2. Реабилитация. Цель, задачи. Виды реабилитации. Этапы реабилитации.
3. Дайте понятие ЛФК, определите место ЛФК в системе комплексной реабилитации больных и инвалидов. Раскройте клинико-физиологическое обоснование механизмов ЛФК. Сформулируйте показания и противопоказания к назначению ЛФК.
4. Раскройте классификацию средств ЛФК, дайте им характеристику.
5. Раскройте периоды и режимы двигательной активности.
6. Поясните факторы, влияющие на величину физической нагрузки. Укажите способы дозировки физической нагрузки в ЛФК.
7. Раскройте формы и методы ЛФК.
8. Дайте понятие о врачебно-педагогическом наблюдении за занимающимися в ЛФК. Раскройте его сущность.
9. Раскройте понятие осанки и факторы, влияющие на формирование осанки. Охарактеризуйте виды дефектов осанки. Укажите показания и противопоказания при нарушениях осанки. Раскройте методику ЛФК при нарушениях осанки.

10. Раскройте понятие сколиоза, его этиологию и патогенез. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при сколиозах. Раскройте методику ЛФК при сколиозах.
11. Дайте понятие гипертонической болезни. Раскройте этиологию и клинические проявления гипертонической болезни. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при гипертонической болезни. Раскройте методику ЛФК при гипертонической болезни.
12. Дайте понятие гипотонической болезни. Раскройте этиологию и клинические проявления гипотонической болезни. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при гипотонической болезни. Раскройте методику ЛФК при гипотонической болезни.
13. Дайте понятие бронхита. Укажите причины, виды, симптомы бронхита. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при бронхите. Раскройте задачи и методику ЛФК при бронхите.
14. Дайте понятие плеврита. Укажите причины, симптомы плеврита. Раскройте задачи и методику ЛФК при плеврите.
15. Дайте понятие бронхиальной астмы. Укажите причины, симптомы бронхиальной астмы. Раскройте задачи и методику ЛФК при бронхиальной астме.
16. Раскройте понятия «травматология», «травматизм», «травматический шок», «перелом». Укажите классификацию переломов, механизм переломов, признаки перелома, методы лечения переломов. Раскройте общие принципы ЛФК в травматологии.
17. Раскройте причины, симптомы, задачи и методику ЛФК при травмах костей и связочного аппарата кисти. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при травмах костей и связочного аппарата кисти.
18. Дайте классификацию заболеваний нервной системы. Укажите характеристику двигательных, чувствительных и вегетативно-трофических нарушений при заболеваниях нервной системы. Раскройте основы ЛФК при заболеваниях нервной системы.
19. Дайте понятие мозгового инсульта. Укажите причины, виды, симптомы мозгового инсульта. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при мозговом инсульте. Раскройте задачи и методику ЛФК при мозговом инсульте.
20. Дайте понятие неврита. Укажите причины, симптомы неврита. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при невритах. Раскройте задачи и методику ЛФК при невритах.
21. Раскройте понятие, причины, симптомы дискинезий кишечника. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при дискинезиях кишечника разного типа. Раскройте методику ЛФК при дискинезиях кишечника.
22. Дайте характеристику этиологии, патогенеза миопии. Укажите показания и противопоказания к ЛФК при миопии. Раскройте методику ЛФК при миопии.
23. Дайте понятие физиотерапевтическому методу физической реабилитации. Раскройте основные ее методики, их показания и противопоказания, механизм лечебного действия.
24. Дайте понятие климатотерапии. Раскройте виды климатотерапии, показания и противопоказания к применению климатотерапии.
25. Дайте понятие бальнеотерапии. Раскройте показания и противопоказания к лечебному применению минеральных вод. Укажите механизм действия бальнеотерапии, терапевтические эффекты.
26. Дайте понятие «Массаж». Раскройте классификацию массажа.
27. Раскройте клинико-физиологическое обоснование массажа.
28. Раскройте гигиенические требования к массажисту и массируемому.
29. Дайте характеристику группам массажных приемов. Раскройте методические принципы построения процедуры массажа.
30. Раскройте особенности массажа отдельных сегментов тела.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОБЩИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Общие основы адаптивной физической культуры» являются освоение студентами основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивной физической культуры, теоретическая и практическая подготовка их к педагогической деятельности в этой области с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями интеллекта, речевых функций, поражением опорно-двигательного аппарата.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у слушателей профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам адаптивной физической культуры, основанные на личностно-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья;
- обеспечить освоение слушателями основ фундаментальных знаний в области общих основ адаптивной физической культуры, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Общие основы адаптивной физической культуры» изучает основные положения, термины и понятия адаптивной физической культуры, сущность, структуру, функции, принципы, методологические подходы, методики. Дисциплина является дополняющей профессиональной подготовки будущего специалиста рекреационно-оздоровительная деятельности в сфере физической культуры и спорта, позволяет сформировать знания и умения работы в области адаптивной физической культуры (с детьми с ОВЗ и инвалидностью).

Для успешного освоения дисциплины «Общие основы адаптивной физической культуры» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Общие основы адаптивной физической культуры».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: сущность, структуру, функции, принципы, методологические подходы адаптивной физической культуры; цели и задачи; особенности содержания занятий и методики подбора физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп;

уметь: формулировать задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные), подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий; приобщать людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой, формировать аксиологическую концепцию жизни у данной категории населения с установкой на здоровый образ жизни, максимальную самореализацию в качестве социально и индивидуально значимого субъекта;

владеть: методикой проведения занятий по адаптивной физической культуре для различных нозологических групп занимающихся; терминологическим аппаратом в области адаптивной физической культуры.

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Общие основы адаптивной физической культуры»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Введение в специальность	2	2	-	-	
2	Характеристика основных видов адаптивной физической культуры	4	2	-	2	Устный опрос
3	Задачи, средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры	6	4	2	-	
4	Основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры	2	2	-	-	
5	Методические аспекты адаптивной физической культуры	6	4	-	2	Доклад
6	Методика адаптивной физической культуры детей разных нозологических групп	12	4	8	-	
	Всего часов	32	18	10	4	Зачет

2.2. Рабочая программы дисциплины «Общие основы адаптивной физической культуры»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Введение в специальность	Лекция 1. Направление подготовки «Адаптивная физическая культура». Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования. Общепрофессиональные дисциплины федерального компонента Госстандарта по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура». Основные дисциплины направления подготовки. Дисциплины специализаций. Адаптивная физическая культура в системе среднего профессионального образования. Интеграция образовательных программ – современная тенденция в высшей и средней школе.
2	Характеристика основных видов адаптивной физической культуры	Лекция 2. Критерии выделения компонентов (видов) адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание (образование). Адаптивный спорт. Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивная физическая реабилитация. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры. Экстремальные виды двигательной активности.
3	Задачи, средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры	Лекция 3. Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры. Педагогические задачи адаптивной физической культуры (общие и специфические). Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи – традиционные задачи, их адаптация к проблемам лиц с отклонениями в состоянии

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>здоровья. Средства адаптивной физической культуры. Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Естественно-средовые факторы (вода, воздушные ванны, солнечные ванны). Гигиенические факторы (правила и нормы общественной и личной гигиены).</p> <p>Лекция 4. Методы и формы организации адаптивной физической культуры. Метод. Методический подход. Методика. Методическое направление. Методы формирования знаний. Методы обучения двигательным действиям. Методы развития двигательных качеств. Методы воспитания личности. Методы педагогического воздействия. Методы организации взаимодействия педагога и занимающихся. Формы организации адаптивной физической культуры. Урочные и неурочные формы.</p> <p>Семинарское занятие 1. Задачи, средства, методы, форм АФК.</p>
4	<p>Основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры</p>	<p>Лекция 5. Функции и принципы адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура как многосложное функциональное явление и ее влияние на различные стороны жизни всего общества и каждого человека, имеющего физические, интеллектуальные, сенсорные и другие стойкие дефекты. Группы педагогических функций, характеризующих процесс применения физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры. Характеристика важнейших педагогических функций: учебно-познавательной развивающей коррекционной, профессионально-подготовительной, воспитательной, компенсаторной, рекреативно-оздоровительной, соревновательной, гедонистической, оздоровительно-восстановительной, ценностно-ориентационной, творческой, лечебно-восстановительной, профилактической, самореабилитационной, функции самовоспитания. Группа социальных функций АФК, характеризующих ее влияние на другие социальные явления и процессы окружающей жизни, ее взаимоотношения с другими социальными институтами и феноменами.</p> <p>Принципы (основные установочные положения) адаптивной физической культуры в деятельности специалиста в данной сфере социальной практики. Три основных группы принципов АФК: социальные, общеметодические, специальнометодические. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума – их характеристика. Общеметодические принципы: научности,</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в АФК. Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p>
5	<p>Методические аспекты адаптивной физической культуры</p>	<p>Лекция 6. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах АФК. Максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий - главное требование к этому процессу в АФК. Понятия «ошибки» и «допустимых отклонений». Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий, концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности, концепция «искусственная управляющая среда», теория и методика двигательных действий, средства и методы обучения, развития и восстановления человека. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся.</p> <p>Лекция 7. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре. Основные закономерности развития физических способностей. Педагогические принципы развития физических способностей. Физическая нагрузка и отдых – как структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида. Развитие и совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости у инвалидов и лиц с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем.</p>
6	<p>Методика адаптивной физической культуры детей разных нозологических групп</p>	<p>Лекция 8. Характеристика детей с нарушением зрения, слуха, речи. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения, слуха, речи.</p> <p>Понятие «ребенок с нарушением зрения», «незрячий», «слабовидящий», «с сочетанной патологией». Характеристика функций зрительного анализатора. Основные зрительные дисфункции у детей школьного возраста. Особенности развития психических процессов у детей с нарушением зрения. Характеристика внимания, памяти, мышления, восприятия, пространственной ориентировки. Особенности познавательной и коммуникативной деятельности детей</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>с депривацией зрения. Характеристика физического развития детей. Сопутствующие заболевания и вторичные отклонения в физическом развитии незрячих и слабовидящих детей. Типичные нарушения двигательной сферы. Причины и факторы, обуславливающие возникновение вторичных отклонений у незрячих, слабовидящих детей. Уровень физического развития и физической подготовленности незрячих и слабовидящих детей.</p> <p>Основные направления адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения: развитие, обучение, воспитание, коррекция, профилактика. Коррекционно-компенсаторная направленность адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения. Коррекция основных движений, физических качеств. Коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Методы обучения. Методические приемы: стимулирование двигательной активности, использование ТСО, звуковых и осязательных ориентиров, специального спортивного инвентаря. Требования к наглядным пособиям. Использование цветовых гамм. Способы регулирования физической нагрузки. Особенности организации и проведения уроков в школах 3-4 видов. Формы повышения двигательной активности детей с депривацией зрения. Особенности формирования навыков пространственной ориентировки.</p> <p>Характеристика речевых нарушений. Особенности психического развития детей с нарушением речи. Особенности физического развития и двигательных нарушений. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением речи. Задачи и средства адаптивного физического воспитания. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания. Использование и развитие сохранных анализаторов. Методика организации подвижных игр.</p> <p>Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Классификация стойких нарушений слуха. Причины нарушений слуха. Сопутствующие заболевания, вторичные нарушения. Состояние сохранных функций. Особенности психофизического развития и двигательные особенности детей с нарушением слуха. Нарушения в развитии физических качеств.</p> <p>Комплектование групп. Характеристика программ по физической культуре для детей дошкольного и школьного возраста с нарушением слуха. Задачи, средства, методы, методические приемы обучения программным видам физических упражнений. Особенности восприятия учебного материала. Вербальные и наглядные методы обучения. Особенности</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>построения и содержания урока физической культуры в школах 1-2 видов. Внеурочные формы занятий.</p> <p>Характеристика речевых нарушений. Особенности психического развития детей с нарушением речи. Особенности физического развития и двигательных нарушений. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением речи. Задачи и средства адаптивного физического воспитания. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания. Использование и развитие сохранных анализаторов. Методика организации подвижных игр.</p> <p>Семинарское занятие 2-3. Методика занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушениями слуха, зрения, речи.</p> <p>Лекция 9. Характеристика детей с умственной отсталостью, детским церебральным параличом. Методика занятий с детьми с умственной отсталостью, детским церебральным параличом.</p> <p>Понятие, причины умственной отсталости. Формы умственной отсталости. Сочетанные дефекты. Сопутствующие заболевания, вторичные отклонения. Особенности двигательного и психического дизонтогенеза умственно отсталых детей. Несформированность и отставание в развитии двигательной сферы, несовершенство управления движениями в зависимости от тяжести основного дефекта. Нарушения физического развития. Характеристика психического развития – познавательной деятельности, восприятия, памяти, внимания, речи, эмоциональной сферы.</p> <p>Особенности построения урока адаптивного физического воспитания. Конкретизация задач, средств, методов, методических приемов. Структура, динамика нагрузки, способы ее регулирования. Формы физической рекреации в режиме учебного дня и во внеурочное время. Подвижные игры как развлечение и метод целенаправленной коррекции и развития двигательных, психических, интеллектуальных способностей. Основные направления коррекции двигательных и психических нарушений. Коррекция основных движений, физических качеств, коррекция психических и сенсорных нарушений. Характеристика программ по физическому воспитанию.</p> <p>Общая характеристика заболевания ДЦП. Этиологические факторы, эпидемиология заболевания. Классификация основных форм ДЦП. Двигательные, психические, речевые нарушения, сопутствующие заболевания, вторичные деформации, состояние сенсорных систем. Задачи, средства, методы физической реабилитации детей с ДЦП. Задачи лечебной физической культуры, форм занятий. Основные и</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>вспомогательные средства восстановительного лечения (лечебная гимнастика, ортопедические уклады, технические приспособления и тренажерные устройства, массаж, физиотерапия). Методы коррекции двигательных нарушений – иппотерапия, кинезотерапия, эрготерапия, упражнения в воде, лечебная хореография, танцы в колясках, упражнения на батуте, на фитболе, плавание в сухом бассейне, использование биологической обратной связи (БОС), лечебно-нагрузочных костюмов. Основные направления коррекции двигательных и психических нарушений. Анализ образовательных программ по физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста.</p> <p>Семинарское занятие 4-5. Методика занятий адаптивной физической культурой для детей с умственной отсталостью, детским церебральным параличом.</p>
	Используемые образовательные технологии	Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	<p>1. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495</p> <p>2. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 228 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924</p> <p>3. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / под ред. А. И. Навойчик, А. И. Шпаков, А.М. Полещук. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 122 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304</p> <p>4. Харченко, Л. В. Развитие физических качеств у детей с комбинированными нарушениями зрения и интеллектуального развития [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2007. - 46 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274589</p>

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Темы докладов

1. Двигательная сфера детей с нарушениями в развитии.
2. Особенности психической сферы детей с нарушениями в развитии.
3. Особенности физического развития детей со зрительной депривацией.
4. Особенности психического развития детей с нарушением зрения.
5. Особенности возрастного развития детей-инвалидов.
6. Характеристика детей с нарушениями зрения.
7. Характеристика основных зрительных функций.
8. Анатомо-физиологическая характеристика нарушения слуха.
9. Характеристика детей с нарушением слуха.
10. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью.
11. Понятие о детском церебральном параличе (ДЦП).
12. Санаторное лечение детей с церебральными параличами.
13. Характеристика патологии: поражение спинного мозга.
14. Анатомо-физиологические особенности культей конечностей у детей.
15. Использование тренажеров в процессе двигательной реабилитации детей-инвалидов.
16. Врожденные пороки развития конечностей.
17. Особенности возрастного развития детей-инвалидов.
18. Принципы проведения занятий с учениками, у которых установлены кохлеарные импланты.
19. Общие рекомендации для проведения занятий с глухими и слабослышащими учениками.
20. Особенности занятий по адаптивному физическому воспитанию с дошкольниками, имеющими нарушение слуха.
21. Особенности занятий по адаптивному физическому воспитанию со школьниками, имеющими нарушение слуха.
22. Формирование осанки у младших школьников с нарушением зрения как одна из задач физического воспитания.
23. Особенности проведения занятий ЛФК с детьми, страдающими глубокой зрительной патологией.
24. Формирование здорового образа жизни детей с нарушениями в развитии средствами АФК.
25. Взаимовлияния моторного и интеллектуального развития в процессе АФВ детей-инвалидов (нозологическая группа и возраст – по выбору студента).
26. Коррекция эмоционально-волевой сферы детей-инвалидов средствами АФВ (нозологическая группа и возраст – по выбору студента).
27. Коррекция познавательной деятельности детей-инвалидов средствами АФВ (нозологическая группа и возраст – по выбору студента).
28. Психологический портрет общения педагога АФК с детьми-инвалидами.
29. Методика развития творческого потенциала детей-инвалидов средствами АФК (нозологическая группа и возраст – по выбору студента).
30. Сочетание зрительного тренинга с физическими упражнениями как способ профилактики и улучшения зрительной функции у детей со зрительной депривацией.
31. Развитие мелкой моторики у дошкольников и младших школьников с нарушением зрения.
32. Особенности организации, подготовки и проведения спортивных праздников, фестивалей, дней здоровья для незрячих и слабовидящих школьников.
33. Использование вербальных методов на уроках физической культуры слабослышащих школьников.
34. Методы развития мелкой моторики у детей с нарушением слуха.

35. Особенности коммуникативной деятельности педагога и детей с нарушением слуха на уроке физической культуры.
36. Средства и методы развития функции дыхания у детей с нарушением слуха на уроке физической культуры.
37. Подготовка, организация и проведение спортивных праздников для детей с нарушением слуха.
38. Объем и особенности формирования знаний на уроке физической культуры умственно отсталых школьников (возраст – по выбору студента).
39. Формирование элементарных математических представлений у умственно отсталых на уроке физической культуры.
40. Внешкольные формы повышения двигательной активности детей с умственной отсталостью.
41. Методика подготовки умственно отсталых старшеклассников к трудовой деятельности средствами АФК.
42. Методика развития мелкой моторики у детей с ДЦП.
43. Методика формирования опороспособности, вертикализации позы при ДЦП.
44. Методика фитбол-гимнастики для детей с ДЦП.
45. Динамика физической и психоэмоциональной нагрузки на уроке и способы ее регулирования.

Вопросы к зачету по дисциплине «Общие основы адаптивной физической культуры»

1. Перечислите и раскройте основные понятия и термины адаптивной физической культуры.
2. Проанализируйте вопрос: Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики (проблемы, цель, задачи АФК).
3. Перечислите и раскройте средства АФК.
4. Перечислите и раскройте методы АФК (методы формирования знаний, методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств и способностей, методы воспитания личности).
5. Перечислите и раскройте формы организации АФК.
6. Перечислите и раскройте основные виды (компоненты) адаптивной физической культуры.
7. Перечислите и раскройте принципы АФК.
8. Перечислите и раскройте функции АФК (педагогические и социальные).
9. Перечислите требования к профессиональным качествам специалистов по адаптивной физической культуре.
10. Перечислите требования к личности специалиста по адаптивной физической культуре.
11. Раскройте организационно-управленческую структуру АФК в России и за рубежом.
12. Раскройте организацию адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья (в системе специального и массового образования).
14. Раскройте организацию адаптивного спорта в России и в мировом сообществе.
15. Раскройте организацию адаптивной двигательной рекреации.
16. Раскройте организацию физической реабилитации.
17. Проанализируйте особенности воспитания личности в процессе занятий АФК (с сохранным интеллектом).
18. Проанализируйте особенности воспитания личности в процессе занятий АФК (с отклонениями в интеллектуальном развитии).
19. Дайте характеристику развития силовых способностей (понятие, средства, методы).
20. Дайте характеристику развития скоростных способностей (понятие, средства, методы).
21. Дайте характеристику развития выносливости (понятие, средства, методы).
22. Дайте характеристику развития гибкости (понятие, средства, методы).
23. Дайте характеристику развития координационных способностей (понятие, средства, методы).

33. Проанализируйте отличительные черты, цели и задачи, функции и принципы адаптивного спорта, классификация основных направлений развития адаптивного спорта.
35. Конкретизируйте цели и задачи креативных телесно-ориентированных и экстремальных видов АФК, их ведущих функций и принципов.
36. Конкретизируйте ведущие функции и принципы креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видов двигательной активности.
37. Раскройте методику адаптивной физической культуры для детей с нарушением зрения.
38. Раскройте методику адаптивной физической культуры для детей с нарушением слуха.
39. Раскройте методику адаптивной физической культуры для детей с нарушением речи.
40. Раскройте методику адаптивной физической культуры для детей с нарушением интеллекта.
41. Раскройте методику адаптивной физической культуры для детей с детским церебральным параличом.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Цель курса: сформировать представление слушателей о месте спортивно-оздоровительного туризма, в системе физической рекреации и их роли в совершенствовании физического и нравственного потенциала личности занимающихся.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать специальные знания, профессионально-педагогические умения и навыки, необходимые для осуществления туристской деятельности в рамках физической рекреации;
- изучить основы туристской подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Туризм с активными формами передвижения был и остается одним из действенных средств физического, духовного и нравственного воспитания. Это исторически сложившийся вид педагогически направленной двигательной деятельности. Являясь самой дешевой и доступной формой здорового и активного отдыха, он привлекателен для большей части, в том числе и для социально незащищенной категории населения России. В современных условиях спортивно-оздоровительный туризм выступает частью базового компонента национальной программы здоровья и обеспечивает комплексный подход в формировании личности, начиная с дошкольников и заканчивая студенческой молодежью. Развитие массовой физической культуры и спорта, в том числе, и спортивно-оздоровительного туризма - основа государственной политики в формировании здорового образа жизни россиян. Уровень образованности населения в вопросах использования средств спортивно-оздоровительного туризма, является одним из показателей эффективности системы оздоровления, культурного и нравственного, гражданского и патриотического воспитания населения.

Для успешного освоения дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры».

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- место туризма в системе физической культуры;
- специфику спортивно-оздоровительного туризма в системе физической рекреации.

Уметь:

- применять средства спортивно-оздоровительного туризма для расширенного воспроизводства жизненных сил человека;

Владеть:

- туристскими навыками.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план программы дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Туризм в системе физической культуры	2	2	-	-	Устный опрос

2	Основы туристской подготовки	7	2	4	1	Устный опрос
3	Организация, подготовка и проведение туристских походов	7	2	4	1	Устный опрос
4	Особенности рекреационного туризма	4	4	-	-	Устный опрос
	Всего часов	20	10	8	2	зачет

2.2. Рабочая программа дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Туризм в системе физической культуры	Лекция 1. Спортивно-оздоровительный туризм как социальное явление, основные понятия и классификации туризма: внутренний и международный, плановый и самодеятельный, социальный и коммерческий, деловой и рекреационный, пассивный и активно-двигательный и т.д. воспитательные, рекреативные, реабилитационные возможности спортивно-оздоровительного туризма; туризм как вид спорта; спортивно-оздоровительный туризм в системе профессионально прикладной физической культуры и адаптивной физической культуры; виды туризма (пешеходный, водный, лыжный, горный, спелеотуризм, велотуризм и др.) и их характеристика; туристско-краеведческая деятельность
2	Основы туристской подготовки	Лекция 2. Понятие “туристская подготовка”, специфика и отличие от спортивной подготовки. Содержание туристской подготовки: общая туристская подготовка, специальная туристская подготовка, физическая подготовка, интегральная подготовка и их характеристика. Практическое занятие 1. Топографическая подготовка туриста. Изображение местности на карте. Свойства карт. Масштаб карты его виды. Понятие «Рельеф», способы его изображения на картах (сечение, заложение, горизонталы, бергштрих). Условные знаки. Спортивные и топографические карты их особенности. Практическое занятие 2: Классификация технических приемов туризма и их краткая характеристика. Техника бивачных работ. Техника преодоления естественных препятствий. Техника страховки. Техника поисково-спасательных работ. Тактика спортивного похода.
3	Организация, подготовка и проведение туристских походов	Лекция 3. Определение цели, задач, выбор района путешествия и разработка маршрута. Комплектование и подготовка группы. Классификация маршрутов. Степенные и категорийные спортивные походы. Обязанности учреждения, проводящего туристский поход, экспедицию, путешествие, требования к руководителю, заместителю руководителя и участникам. Маршрутно-квалификационная комиссия. Кодекс

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>путешественника, права и обязанности руководителя и участников похода</p> <p>Практическое занятие 3: Распределение обязанностей. Снаряжение: личное и групповое. Организация питания. Гигиеническое обеспечение. Порядок передвижения туристской группы на маршруте. Режим ходового дня. Дисциплина на занятиях в полевых условиях и в походе, правила поведения при переездах группы на автотранспорте. Правила поведения в населенных пунктах, взаимоотношения с местным населением. Подведение итогов походов.</p> <p>Практическое занятие 4: Разработка маршрута похода 2 категории сложности. Разработать план похода (документация, распределение обязанностей, подбор личного и группового снаряжения, обеспечение питания на маршруте). Составить список необходимого бивачного снаряжения для туристской группы, нарисовать план схему стационарного лагеря и бивака для ночевки. На разработанной нитке маршрута обозначить предполагаемые места привалов и ночевки (выбор обосновать). Составить перечень основных протяженных и локальных препятствий на предполагаемом маршруте туристского похода и представить их характеристику. Определить возможные способы их преодоления, описать технику.</p>
4	Особенности рекреационного туризма	<p>Лекция 4-5. Системообразующие факторы рекреационного туризма. Задачи рекреационного туризма. Правила методики и организации занятий рекреационным туризмом. Формы организации рекреационного туризма.</p>
	Используемые образовательные технологии	Интерактивная лекция-визуализация, проблемное обучение, лекция с элементами дискуссии, практическое занятие.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	<p>Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" (профиль "Физическая культура")/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук . - 7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2016. - 221, [2] с.</p> <p>Кравчук Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Т. А. Кравчук. - Омск: Издательство СибГУФК, 2009. - Ч. I. - 186 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298127</p> <p>Кравчук Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Т. А. Кравчук; И. А. Зданович; В. Н. Агальцов. - Омск: Издательство СибГУФК, 2009. - Ч. II. - 136 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298125</p> <p>Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс]: учебное</p>

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>пособие/ Ю. С. Константинов. – Москва: Советский спорт, 2009. – 392 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258193</p> <p>Ланда, Б. Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков: организация, подготовка и проведение [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Б. Х. Ланда - Казань: Познание, 2014. - 52 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364177</p> <p>Махов С. Ю. Организация безопасности активного туризма [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования/ С. Ю. Махов. - Орел: МАБИВ, 2014. - 126 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428625</p> <p>Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для вузов по направлению 521900 – Физическая культура и специальности 022300 – Физическая культура и спорт/ Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – 2-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2004. – 361 с.</p>

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к зачету по дисциплине «Основы спортивно-оздоровительного туризма»:

1. Раскройте сущность туризма как социального явления.
2. Опишите особенности изображения местности на карте, раскрыв специфику топографических карт.
3. Дайте характеристику способам изображения рельефа на топографических картах.
4. Раскройте место спортивно-оздоровительного туризма в системе физической культуры, обосновав его воспитательные; рекреативные; реабилитационные возможности.
5. Раскройте системообразующие факторы рекреационного туризма.
6. Раскройте правила методики и организации занятий рекреационным туризмом.
7. Раскройте формы организации рекреационного туризма.
8. Раскройте особенности комплектования и подготовки туристской группы к походу.
9. Охарактеризуйте место спортивно-оздоровительного туризма в системе профессионально прикладной и адаптивной физической культуры.
10. Раскройте особенности подготовки личного и группового снаряжения к походу.
11. Дайте характеристику нормативных документов регламентирующих организацию и проведение туристских походов, экскурсий и экспедиций.
12. Раскройте особенности организация питания туристской группы.
13. Раскройте классификацию технических приемов туризма (вид туризма на выбор студента) и их кратко их охарактеризуйте.
14. Раскройте особенности порядка передвижения туристской группы на маршруте.
15. Раскройте классификацию спортивных походов.
16. Раскройте обязанности учреждения, проводящего туристский поход, экспедицию, путешествие, требования к руководителю, заместителю руководителя и участникам.
17. Сформулируйте основные положения «Кодекса путешественника», права и обязанности руководителя и участников похода.
18. Раскройте особенности деятельности маршрутно-квалификационной комиссии.
19. Дайте характеристику документам регламентирующим проведение спортивного похода (маршрутный лист, маршрутная книжка).

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния человека» являются освоение студентами знаний в области физического состояния и здоровья человека, овладение спектром методических подходов для оценки различных параметров физического состояния организма человека.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у студентов знания о возможностях и содержании мониторинга физического развития, функционального состояния человека;
- обеспечить освоение студентами навыков проведения научных исследований, способствующих оценке уровня физического состояния человека, а так же умения обрабатывать, анализировать, обобщать и интерпретировать данные полученные в результате мониторинга физического состояния человека.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Мониторинг физического состояния человека» изучает основные положения, способы и методы диагностики физического состояния организма человека в разрезе спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для успешного освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния человека» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса.

1. 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния человека».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: виды педагогического и врачебного контроля в практике физической культуры и спорта; особенности физического развития и методы оценки физического развития; методы оценки функционального состояния органов лимитирующих выполнение физической работы;

уметь: использовать методы диагностики физического состояния организма человека для решения различных педагогических задач; определять уровень физического развития, функционального состояния занимающихся в различные возрастные периоды; определять функциональное состояние организма человека во время занятий физическими упражнениями;

владеть: методикой диагностики физического развития, физической работоспособности и функционального состояния лиц, занимающихся физическими упражнениями.

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Мониторинг физического состояния человека».

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Виды врачебно-педагогического контроля в практике физической культуре и спорта.	4	2		2	

2	Физическое развитие и методы ее оценивания.	5	1	2	2	
3	Функциональное состояние систем лимитирующих двигательную деятельность	9	4	3	2	
4	Физическая работоспособность и методы ее оценивания.	2	1	1		
	Всего часов	20	8	6	6	Зачет

2.2. Рабочая программы дисциплины «Мониторинг физического состояния человека».

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Виды врачебно-педагогического контроля в практике физической культуре и спорта.	Лекция 1. Виды врачебного контроля в спорте. Цель, задачи, методы врачебного контроля. Организация врачебного контроля в спорте. Содержание видов медицинского обследования в спорте (первичное медицинское обследование, ежегодное углубленное медицинское обследование, дополнительное медицинское обследование, этапное медицинское обследование, текущее медицинское обследование, срочное медицинское обследование). Самоконтроль спортсмена.
2	Физическое развитие и методы ее оценивания	Лекция 2. Методы определения физического развития. Самоантропометрия и антропометрия как методы определения физического развития. Методы оценивания физического развития. Практическое занятие 1. Освоение методики определения физического развития.
3	Функциональное состояние систем лимитирующих двигательную деятельность	Лекция 3. Исследование функционального состояния отдельных систем организма. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов. Исследование функционального состояния дыхательной системы спортсменов. Исследование функционального состояния нервной системы спортсменов. Практическое занятие 2. Освоение методов оценки функционального состояния кардиореспираторного аппарата и нервной системы.
4	Физическая работоспособность и методы ее оценивания.	Лекция 4. Физическая работоспособность и методы ее диагностики. Понятие физической работоспособности. Классификация методов диагностики физической работоспособности. Прямые и косвенные методы определения физической работоспособности. Практическое занятие 3. Освоение косвенных методов диагностики физической работоспособности.
	Используемые	Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
	образовательные технологии	вопросы по теме лекции. Работа в малых группах.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Белова, Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 149 с. 2. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2019. - 253 с. 3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. 4. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с. 5. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С. Г. Куртев, И. А. Кузнецова, С. И. Еремеев, Л. А. Лазарева. - 4-е изд., стер. - Омск: СибГУФК, 2016. - 152 с.

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к зачету по дисциплине «Мониторинг физического состояния человека»

1. Раскройте значение мониторинга физического состояния человека, занимающегося физическими упражнениями и спортом.
2. Дайте характеристику видам врачебно-педагогического контроля, применяемые в практике физической культуры и спорта.
3. Раскройте понятие физического развития. Дайте характеристику методам оценивания физического развития.
4. Дайте характеристику соматоскопии, как методике изучения физического развития.
5. Дайте характеристику антропометрии, как методике изучения физического развития.
6. Раскройте содержание методов оценивания физического развития.
7. Дайте понятие и укажите значение антропометрического профиля.
8. Укажите и раскройте методы диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
9. Укажите и раскройте методы диагностики функционального состояния системы внешнего дыхания.
10. Укажите и раскройте методы диагностики функционального состояния нервной системы, ее соматического отдела.

11. Раскройте методы диагностики функционального состояния автономной нервной системы.
12. Дайте понятие физической работоспособности.
13. Раскройте классификацию методов диагностики физической работоспособности.

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА»**

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Нормативно-правовое обеспечение рекреации и туризма» является формирование у обучающихся системы знаний о нормативных и правовых аспектах рекреационной и туристической деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- Изучить нормативно-правовые акты, регулирующие правоотношения в рекреационной и туристической деятельности.
- Рассмотреть необходимый перечень нормативно-правовой документации регулирующей в рамках законодательства туристские и рекреационные услуги.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Нормативно-правовое обеспечение рекреации и туризма» изучает основные нормативно-правовые документы туристической и рекреационной деятельности.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Нозологические группы лиц с ограниченными возможностями здоровья»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- знать:** систему нормативно-правового регулирования рекреации и туризма;
- уметь:** оценить организацию туристической и рекреационной услуги согласно нормативным и правовым требованиям;
- владеть:** навыками оказания туристических и рекреационных услуг с учетом нормативно-правовой оценки.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план программы дисциплины «Нормативно-правовое обеспечение рекреации и туризма»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Нормативно-правовое обеспечение туристической и рекреационной услуги	4	4			
2	Нормативно-правовые требования к туристической и рекреационной услуге	4	4			
3	Конфликтные ситуации туристической и рекреационной услуги	4		2	2	
	Всего часов	12	8	2	2	Зачет

2.2. Рабочая программа дисциплины «Нормативно-правовое обеспечение рекреации и туризма»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Нормативно-правовое обеспечение туристической и рекреационной услуги	Лекция 1-2. «Основы рекреационной и туристической деятельности». Федеральные законы и нормативные акты туристической и рекреационной деятельности.

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
2	Нормативно-правовые требования к туристической и рекреационной услуге	Лекция 3-4. «Нормативно-правовая документация». Федеральные и региональные программы туристической и рекреационной деятельности. Нормативная документация туристической и рекреационной услуги.
3	Конфликтные ситуации туристической и рекреационной услуги	Практическое занятие 1. «Нормативно-правовые требования к туристической и рекреационной услуге». Требования к организации туристической и рекреационной деятельности.
4.	Используемые образовательные технологии	- лекционные занятия в активном диалоговом формате, с использованием мультимедийного контента в виде презентаций; - использование организационно-деловых игр на практических занятиях; - обсуждение вопросов на практических занятиях в интерактивном формате (метод «круглого стола»).
5.	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	1. Виды и тенденции развития туризма : учебное пособие / В.А.Назаркина, Ю.О.Владыкина, Е.Ю.Воротникова и др. ; под общ. ред. Б.И. Штейнгольца ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. -Новосибирск : НГТУ, 2014. -235 с. 2. Туризм, рекреация, индустрия гостеприимства[Электронный ресурс]: –Режим доступа: http://www.msoschi.narod.ru/002/002.html –2012.

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к зачету по дисциплине «Нормативно-правовое обеспечение рекреации и туризма»

1. Назовите Федеральные законы о туристической и рекреационной деятельности.
2. Дайте оценку нормативно-правовому обеспечению рекреационной и туристической деятельности РФ.
3. Охарактеризуйте с позиции нормативных и правовых требований туристическую и рекреационную услугу в РФ.
4. Привести примеры конфликтных ситуаций при оказании туристической и рекреационной услуги.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» является формирование системы знаний и умений, обеспечивающей готовность к реализации оздоровительной деятельности во всех типах образовательных и физкультурно-оздоровительных учреждений.

Задачи изучения дисциплины:

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Для успешного освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» слушателям требуются знания дисциплин школьной программы «физическая культура и «Биология».

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основные понятия и термины «здоровье и его составляющие», «третье состояние», «здоровый образ жизни», «критерии здоровья», факторы риска здоровья современного человека и их классификацию, сущность физкультурно-оздоровительных технологий и их содержание влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

уметь:

- определять цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности как факторов укрепления здоровья человека; в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи занятий физкультурно-оздоровительной направленности; планировать физкультурно-оздоровительные занятия с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических норм;

владеть:

- навыками образовательной и просветительской деятельности с целью формирования специальных знаний физкультурно-оздоровительных технологий.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план программы дисциплины «Основы здорового образа жизни»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Современные представления и сущность понятия «здоровья», его составляющие	8	4	2	2	Коллективный творческий проект
2	Факторы риска здоровья	4	2	-	2	Устный опрос
3	Виды традиционных и нетрадиционных	12	2	6	4	Проведение комплексов

	оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью					упражнений
	Всего часов	24	8	8	8	зачет

2.2. Рабочая программы дисциплины «Основы здорового образа жизни»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Современные представления и сущность понятия «здоровья», его составляющие	<p>Лекция 1. Современные представления и сущность понятия «здоровья», его составляющие. «Третье состояние», общая характеристика групп людей, находящихся в третьем состоянии. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Критерии здоровья человека.</p> <p>Лекция 2. Характеристика методик, позволяющих выявить здоровье конкретного человека. Характеристика состояния здоровья населения Российской Федерации.</p> <p>Практическое занятие 1. Выполнение практического задания: оценка собственного состояния здоровья по методикам «Методика Г.А. Апанасенко», «Адаптационный потенциал»</p>
2	Факторы риска здоровья	<p>Лекция 3. Факторы риска здоровья современного человека, классификация, краткая характеристика. Недостаточная двигательная активность. Высокая калорийность питания. Избыточный вес и ожирение. Гиперхолестеринемия. Гипертония. Отягощенная наследственность.</p>
3	Виды традиционных и нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью	<p>Лекция 4. Технология в педагогической деятельности: история возникновения и развития понятия, признаки педагогической технологии. Сущность оздоровительных технологий, классификация. История использования физических упражнений в оздоровительных целях. Физкультурно-оздоровительные технологии.</p> <p>Практическое занятие 2: Восточные оздоровительные практики.</p> <p>Практическое занятие 3: Суставная гимнастика и оздоровительные методики с использованием природных факторов и технологии их применения.</p> <p>Практическое занятие 4: Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения.</p>
	Используемые образовательные технологии	Интерактивная лекция-визуализация, проблемное обучение, лекция с элементами дискуссии, практическое занятие.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. П. Асташина. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 189 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769</p> <p>Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие / Н. Ж. Булгакова и др. - Москва: Академия, 2005. - 432 с. Сладкова, Н. А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов [Электронный ресурс]/ Н. А. Сладкова. - Москва : Советский спорт, 2012. - 215 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210492</p>

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Разработка и проведение комплексов упражнений:

Задание слушателю разработать и провести примерный комплекс упражнений оздоровительных систем:

1. Организация и проведение комплекса упражнений цигун.
2. Организация и проведение комплекса упражнений тайцзи.
3. Организация и проведение комплекса упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Организация и проведение комплекса упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Бутейко для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Организация и проведение комплекса упражнений по системе дыхания йогов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Организация и проведение комплекса упражнений волевого уменьшения дыхания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Организация и проведение комплекса упражнений оригинальных авторских методик дыхательной гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
8. Организация и проведение комплекса суставной гимнастики.
9. Организация и проведение комплекса упражнений ушу.

Вопросы к зачету по дисциплине «Основы здорового образа жизни»:

1. Раскройте современные представления и сущность понятия «здоровья», его составляющие
2. Раскройте понятие «Третье состояние» и дайте общую характеристику групп людей, находящихся в третьем состоянии
3. Раскройте понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.
4. Раскройте критерии здоровья человека.
5. Дайте характеристику методик, позволяющих выявить здоровье конкретного человека
6. Дайте характеристику характеристика состояния здоровья населения Российской Федерации.
7. Раскройте факторы риска здоровья современного человека их классификацию.
8. Дайте характеристику недостаточной двигательной активности как фактору риска здоровья современного человека.

9. Дайте характеристику высокой калорийности питания как фактору риска здоровья современного человека.
10. Дайте характеристику избыточному весу и ожирению как фактору риска здоровья современного человека.
11. Дайте характеристику гиперхолестеринемии как фактору риска здоровья современного человека.
12. Дайте характеристику гипертонии как фактору риска здоровья современного человека.
13. Дайте характеристику отягощенной наследственности как фактору риска здоровья современного человека.
14. Дайте общую характеристику физкультурно-оздоровительным технологиям.
15. Дайте характеристику системе физических упражнений ушу как физкультурно-оздоровительной технологии.
16. Дайте характеристику психофизической системе упражнений цигун как физкультурно-оздоровительной технологии.
17. Дайте характеристику китайской гимнастике тайцзи как физкультурно-оздоровительной технологии.
18. Дайте характеристику оздоровительным методикам с закаливающим воздействием (закаливание воздухом и водой).
19. Дайте характеристику оригинальным авторским методикам нетрадиционных видов закаливания (учение Порфирия Иванова «Детка»; закаливание водой по В. А. Иванченко, метод закаливания К.В. Плеханова (испарительное закаливание)) как оздоровительным технологиям.
20. Дайте характеристику ароматерапии (общее понятие об ароматерапии и ее история, способы и правила ароматерапии, области использования эфирных масел и их воздействие на организм человека) как оздоровительной технологии.
21. Раскройте влияние дыхательной гимнастики на организм человека
22. Раскройте особенности Дыхательных упражнений йогов и их оздоровительные возможности.
23. Раскройте особенности методики волевого уменьшения дыхания и ее оздоровительные возможности.
24. Раскройте особенности методики дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой и ее оздоровительные возможности.
25. Раскройте особенности методики дыхательной гимнастики К. П. Бутейко и ее оздоровительные возможности.
26. Раскройте особенности оригинальных авторских методик дыхательной гимнастики (методика дыхательной гимнастики О. Г. Лобановой – Е. Я. Поповой, порциальное дыхание В. К. Дурыманова, методика В. В. Гневушева, принцип ритмической задержки дыхания Ю. А. Андреева) и их оздоровительные возможности.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ КОНДИЦИОННОЙ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ) ТРЕНИРОВКИ»

1. Общая характеристика программы

1.1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Основы кондиционной (оздоровительной) тренировки» являются формирование теоретической и практической профессиональной подготовки в области кондиционной (оздоровительной) тренировки, понимание сущности и предназначения кондиционной (оздоровительной) тренировки.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечить слушателей знаниями в области кондиционной (оздоровительной) тренировки;
- сформировать у слушателей умения применять и реализовывать основы кондиционной (оздоровительной) тренировки в работе с различными категориями населения.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина «Основы кондиционной (оздоровительной) тренировки» изучает основные положения, методологию и методику занятий оздоровительной направленности. Дисциплина является дополняющей профессиональной подготовки будущего специалиста рекреационно-оздоровительной деятельности в сфере физической культуры и спорта, позволяет сформировать знания и умения реализации оздоровительных тренировок.

Для успешного освоения дисциплины «Основы кондиционной (оздоровительной) тренировки» слушателям требуются знания в области анатомии, валеологии, физической культуры в объеме школьного курса.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Основы кондиционной (оздоровительной) тренировки».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: основные требования кондиционной тренировки;

уметь: составлять комплексные оздоровительные программы;

владеть: методами контроля состояния здоровья при кондиционной тренировке.

2. Содержание программы

2.1. Учебно – тематический план программы дисциплины «Основы кондиционной (оздоровительной) тренировки»

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего часов	Лекции	ПЗ	СР	Форма контроля
1	Методология кондиционной (оздоровительной) тренировки	10	4	2	4	Устный опрос
2	Методика кондиционной (оздоровительной) тренировки	20	8	8	4	Устный опрос
	Всего часов	30	12	10	8	Зачет

2.2. Рабочая программы дисциплины «Основы кондиционной (оздоровительной) тренировки»

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Методология кондиционной (оздоровительной) тренировки	<p>Лекция 1. Характеристика средств, систем оздоровительной тренировки. Основные требования кондиционной тренировки. Типы нагрузки оздоровительных занятий. Интенсивность нагрузки оздоровительных занятий. Фитнес программы и их классификация. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.</p> <p>Семинарское занятие. Цель, задачи, средства и методы оздоровительной тренировки.</p> <p>Лекция 2. Психологические аспекты занятий физической культурой в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения. Типы высшей нервной деятельности. Психозекология. Стресс и фитнес.</p>
2	Методика кондиционной (оздоровительной) тренировки	<p>Лекция 3. Технология построения комплексных оздоровительных программ. Профессионализм инструктора групповых занятий. Форма занятий. Общие принципы проведения разминки. Обязанности инструктора. Развитие кардиореспираторной подготовленности. Развитие мышечной силы и выносливости мышц. Развитие гибкости.</p> <p>Семинарское занятие 2. Технологии оздоровительных программ.</p> <p>Лекция 4. Проведение групповых фитнес занятий. Примерное содержание компонентов группового фитнес-занятия. Рациональное построение групповых занятий. Учет потребностей занимающихся. Выбор соответствующих упражнений.</p> <p>Семинарское занятие 3. Групповые фитнес-занятия.</p> <p>Лекция 5. Методика персонального тренинга. Общая характеристика персональной тренировки. Фазы и содержание процесса персонального тренинга.</p> <p>Семинарское занятие 4. Персональный тренинг.</p> <p>Лекция 6. Методология контроля состояния здоровья при оздоровительной тренировке. Определение состояния здоровья. Анкета оценки состояния здоровья. Тестирование физической подготовленности. Медицинское обследование. Влияние регулярной двигательной активности на факторы риска.</p> <p>Семинарское занятие 5. Контроль при оздоровительной тренировке.</p>
	Используемые образовательные технологии	Проблемное изложение материала на лекциях, ответы на вопросы по теме лекции.
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы	1. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа:

№ пп	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание обучения, наименование и тематика практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
		<p>по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769</p> <p>2.Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки / сост. Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазаква ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 122 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268</p> <p>3.Физкультурно-оздоровительные технологии / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2009. – 152 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189</p>

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины:

Вопросы к зачету по дисциплине «Основы кондиционной (оздоровительной) тренировки»

1. Раскройте понятие, значение кондиционной (оздоровительной) тренировки.
2. Перечислите основные требования к кондиционной (оздоровительной) тренировке.
3. Раскройте содержательные основы оздоровительной физической культуры.
4. Проанализируйте типы нагрузки оздоровительных занятий.
5. Дайте характеристику физкультурно-оздоровительных методик и систем.
6. Перечислите фитнес-программы и раскройте их классификацию.
7. Раскройте особенности технологии построения групповых фитнес-занятий.
8. Раскройте особенности персонального тренинга.
9. Раскройте основные направления контроля при кондиционной (оздоровительной) тренировке.
10. Перечислите основные методики тестирования физической подготовленности.

Разработчики программы преподаватели кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания

СОГЛАСОВАНО:
Директор МРЦПК



Т.А. Кормановская