

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта



Н.Б. Бриленок
2021 г.

Рабочая программа дисциплины

Адаптивная физическая рекреация

Направление подготовки бакалавриата
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки бакалавриата
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения
очная

Саратов, 2021 (набор 2019-2020)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Антипова Е.А.		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Беспалова Т.А.		25.11.2021
Специалист учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Адаптивная физическая рекреация» является:

- Изучить основные принципы и методы двигательной рекреации, как одной из составляющих здорового образа жизни и физической реабилитации при некоторых формах патологии и заболеваниях у взрослых и детей.

- Научить студентов основам организации занятий в различных видах двигательной рекреации практической реализации знаний в сфере физической культуры.

- Представлена методика применения в реабилитации физических упражнений, общие принципы и частные методики массажа.

- Овладеть теоретическими основами знаний двигательной рекреации в физической культуре;

- Получить представление о функциях, задачах, направленности, средств и методов рекреационных занятий с детьми в различные возрастные периоды;

- Иметь представление об использовании технологий и организации средств двигательной рекреации: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной тренировки, ходьба, бег, плавание, хореография, развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата в физической культуре и спорте.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 «Адаптивная физическая рекреация» относится к блоку 1 Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений

Для освоения данной дисциплины «Адаптивная физическая рекреация» необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Основы медицинских знаний».

Дисциплина «Адаптивная физическая рекреация» является предшествующей для дисциплин профилей: «Основы медицинских знаний», «Здоровый образ жизни».

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая рекреация» имеет трудоемкость, равную 2 зачетным единицам.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p>ПК-7. Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>1.1_Б.ПК-7. Осуществляет текущий контроль, оценку учебных достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>2.1_Б.ПК-7. Организует деятельность обучающихся на основе методик в образовательном процессе, применяя современные технические средства, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>3.1_Б.ПК-7 Создает необходимые условия для развития интереса обучающихся путем вовлечения их в различные виды дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>4.1_Б.ПК-7. Применяет различные способы организации образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы в конкретных образовательных условиях.</p>	<p>Знать основные положения, организационно-методические основы двигательной рекреации основы сферы физической культуры и спорта; социальную значимость двигательной рекреации, понятие физическая рекреация, признаки составляющие основное содержание; Различные формы двигательной рекреации.</p> <p>Уметь составлять основные принципы и методы двигательной рекреации, как одной из составляющих здорового образа жизни и физической реабилитации при некоторых формах патологии и заболеваниях у взрослых и детей.</p> <p>планировать различные формы занятий на основе двигательной рекреации с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности; использовать полученные знания для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях и связи с учетом знаний медико-биологических основ здоровья и здорового образа жизни человека;</p> <p>организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.</p>

		<p>Владеть средствами и методами рекреационных занятий с детьми в различные возрастные периоды;</p> <p>формами организации рекреационных занятий в дошкольный и школьные периоды;</p> <p>регулированием физических и психических нагрузок при занятиях двигательной рекреацией.</p> <p>способами повышения мотивации молодежи к занятиям двигательной рекреацией</p>
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины «Адаптивная физическая рекреация».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц – 72 часа

№ п/п	Раздел дисциплины	Семес тр	Неде ля семес тра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	практич еские	семи нары	КСР	
1	Организационно-методические основы двигательной рекреации Физическая активность и биоритмология. Спортивная биоритмология.	7	1-3	2	2		4	Экспресс опрос
2	Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. Использование спортивных игр для двигательной рекреации	7	4-6	2	2		4	Устный опрос
3	Организация групп здоровья и клубов по интересам. Атлетическая	7	7-8	2	2		4	Устный опрос

	гимнастика и применение тренажёров в двигательной рекреации							
4	Физиологические основы оздоровительной физической культуры (самоконтроль). Основные принципы и виды закаливания	7	9-10	2	2		4	Письменный опрос
5	Двигательная рекреация при заболеваниях позвоночного столба Двигательная рекреация при нарушениях зрения	7	11-12	2	2		4	Устный опрос
6	Методы двигательной рекреации у детей и подростков Оздоровительные методы народной медицины	7	13-14	2	2		4	Реферат
7	Двигательная рекреация в пожилом возрасте. Двигательная рекреация при алиментарном ожирении	7	15-16		2		6	Реферат
8	Двигательная рекреация при заболеваниях сосудов Туризм – как вид двигательной рекреации	7	17-18		2		6	Реферат
9	Основы мануальной терапии и постизометрической релаксации Основные принципы и приёмы массажа	7	19-20		2		6	Реферат
	Промежуточная аттестация	7						Зачет
Общая трудоемкость дисциплины – 72 ч.				12	18		42	

Содержание дисциплины

Организационно-методические основы двигательной рекреации.

Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация. Активные средства двигательной рекреации: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной тренировки, ходьба, бег, плавание, хореография, трудотерапия.

Использование спортивных игр для двигательной рекреации. Характеристика основных видов спортивных игр. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх.

Организация групп здоровья и клубов по интересам. Основные принципы организации групп здоровья. Педагогические принципы оздоровительной тренировки.

Атлетическая гимнастика и применение тренажёров в двигательной рекреации. История развития атлетической гимнастики и её разновидностей. Основные методические принципы построения занятий. Способы дозировки нагрузки в атлетической гимнастике. Роль питания. Влияние применения анаболических стероидов на организм человека.

Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Методы самоконтроля здоровья. Влияние физических упражнений на различные системы организма. Понятие об оптимальной нагрузке и основные типы упражнений. Контролируемы беговые нагрузки (система Купера, Лидьярда, Амосова).

Основные принципы закаливания. Виды закаливания. История закаливания. Физиологические механизмы закаливания. Методы закаливания: традиционные и экстремальные. Показания и противопоказания к закаливанию. Миф о методах закаливания по - П. Иванову.

Двигательная рекреация при заболеваниях позвоночного столба. Теории и патогенез развития дегенеративных заболеваний позвоночного столба. Клинические проявления остеохондроза позвоночного столба. Профилактика и лечение болей в спине методами физических упражнений. Основы мануальной терапии и методики постизометрической релаксации. Основы и значение нейрорефлексотерапии. Понятие о двигательном стереотипе и его нарушении. Основы целенаправленной активной лечебной гимнастики и постизометрической мышечной релаксации.

Двигательная рекреация при нарушениях зрения. Анатомия глаза. Виды нарушения зрения. Специальные упражнения при близорукости: методика Бейтса и Корбет, пальминг, соляризация, восточная гимнастика для глаз, применение специальных очков для коррекции зрения. Роль физических упражнений для профилактики нарушений зрения.

Методы двигательной рекреации у детей и подростков. Анатомо-физиологическая характеристика детей в разные возрастные периоды. Характеристика медицинских групп для занятий физкультурой.

Реабилитация детей с врождённой патологией опорно-двигательной системы: нарушение осанки, врождённый вывих бедра, мышечная кривошея. Подвижные игры в системе реабилитации детей.

Оздоровительные методы народной медицины. Баня в прошлом и настоящем. Сауна. Влияние микроклимата бани на организм. Показания и противопоказания к применению тепловых процедур. Понятие о фитотерапии.

Двигательная рекреация в пожилом и старческом возрасте. Характеристика возрастных изменений в органах и системах человека. Организационно-методические основы занятий физическими упражнениями. Роль ветеранов спорта в популяризации здорового образа жизни.

Двигательная рекреация при алиментарном ожирении. Нарушения пищевого поведения. Патологические изменения в органах и системах организма при ожирении. Характеристика различных диет, определение правильного питания. Сахарный диабет. Механизм лечебного действия физических упражнений.

Двигательная рекреация при заболеваниях сосудов. Этиология развития заболеваний сосудов: атеросклероз, эндартериит, варикозное расширение вен. Методы физической реабилитации при заболеваниях сосудов.

Туризм – как вид двигательной рекреации. Виды туризма. Общение с природой как метод двигательной рекреации. Основы выживания и безопасности в экстремальных ситуациях.

Общие принципы и приёмы массажа. Виды массажа. Показания и противопоказания. Механизм действия массажа. Основные и вспомогательные приёмы массажа.

Практические занятия к разделам дисциплины

Организационно-методические основы двигательной рекреации.

Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. Формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, физкультурно-производственная рекреация. Активные средства двигательной рекреации: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной тренировки, ходьба, бег, плавание, хореография, трудотерапия.

Использование спортивных игр для двигательной рекреации. Характеристика основных видов спортивных игр. Особенности дозирования физической нагрузки в спортивных играх.

Организация групп здоровья и клубов по интересам. Основные принципы организации групп здоровья. Педагогические принципы оздоровительной тренировки.

Атлетическая гимнастика и применение тренажёров в двигательной рекреации. История развития атлетической гимнастики и её разновидностей. Основные методические принципы построения занятий. Способы дозировки

нагрузки в атлетической гимнастике. Роль питания. Влияние применения анаболических стероидов на организм человека.

Физиологические основы оздоровительной физической культуры. Методы самоконтроля здоровья. Влияние физических упражнений на различные системы организма. Понятие об оптимальной нагрузке и основные типы упражнений. Контролируемы беговые нагрузки (система Купера, Лидьярда, Амосова).

Основные принципы закаливания. Виды закаливания. История закаливания. Физиологические механизмы закаливания. Методы закаливания: традиционные и экстремальные. Показания и противопоказания к закаливанию. Миф о методах закаливания по - П. Иванову.

Двигательная рекреация при заболеваниях позвоночного столба. Теории и патогенез развития дегенеративных заболеваний позвоночного столба. Клинические проявления остеохондроза позвоночного столба. Профилактика и лечение болей в спине методами физических упражнений. Основы мануальной терапии и методики постизометрической релаксации. Основы и значение нейрорефлексотерапии. Понятие о двигательном стереотипе и его нарушении. Основы целенаправленной активной лечебной гимнастики и постизометрической мышечной релаксации.

Двигательная рекреация при нарушениях зрения. Анатомия глаза. Виды нарушения зрения. Специальные упражнения при близорукости: методика Бейтса и Корбет, пальминг, соляризация, восточная гимнастика для глаз, применение специальных очков для коррекции зрения. Роль физических упражнений для профилактики нарушений зрения.

Методы двигательной рекреации у детей и подростков. Анатомо-физиологическая характеристика детей в разные возрастные периоды. Характеристика медицинских групп для занятий физкультурой. Реабилитация детей с врождённой патологией опорно-двигательной системы: нарушение осанки, врождённый вывих бедра, мышечная кривошея. Подвижные игры в системе реабилитации детей.

Оздоровительные методы народной медицины. Баня в прошлом и настоящем. Сауна. Влияние микроклимата бани на организм. Показания и противопоказания к применению тепловых процедур. Понятие о фитотерапии.

Двигательная рекреация в пожилом и старческом возрасте. Характеристика возрастных изменений в органах и системах человека. Организационно-методические основы занятий физическими упражнениями. Роль ветеранов спорта в популяризации здорового образа жизни.

Двигательная рекреация при алиментарном ожирении. Нарушения пищевого поведения. Патологические изменения в органах и системах организма при ожирении. Характеристика различных диет, определение правильного питания. Сахарный диабет. Механизм лечебного действия физических упражнений.

Двигательная рекреация при заболеваниях сосудов. Этиология развития заболеваний сосудов: атеросклероз, эндартериит, варикозное

расширение вен. Методы физической реабилитации при заболеваниях сосудов.

Туризм – как вид двигательной рекреации. Виды туризма. Общение с природой как метод двигательной рекреации. Основы выживания и безопасности в экстремальных ситуациях.

Общие принципы и приёмы массажа. Виды массажа. Показания и противопоказания. Механизм действия массажа. Основные и вспомогательные приёмы массажа.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

При обучении дисциплине «Адаптивная физическая рекреация» используются: метод активного обучения с применением интерактивного обучения; метод проблемного обучения; метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности: ситуации-проблемы, ситуации-оценки, ситуации-иллюстрации, ситуации-упреждения); дискуссии; деловая игра; тематические задания для самостоятельного выполнения.

В ходе освоения дисциплины беседы, решение проблемно-познавательных задач используются первоисточники, справочная литература, периодическая печать, привлекаются электронная техника (видеопроекторы, интерактивные доски) и информационные технологии (презентации в PowerPoint, электронные словари, энциклопедии и другие электронные ресурсы).

Для самостоятельной работы при освоении материала студентам предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в дискуссиях по предлагаемым темам курса, выступление с докладами, подготовка презентаций.

Педагогические технологии, применяемые при обучении дисциплине «Двигательная рекреация», направлены на оптимизацию образовательного процесса. При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов, имеющих индивидуальный план - индивидуальные технологии. В ходе лекционных занятий используются многообразные приемы активного обучения (при проведении лекционных занятий проводятся мини-дискуссии), в часы практических занятий приемы активного обучения чередуются с приемами интерактивного обучения.

Для активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых на практических занятиях по «Адаптивная физическая рекреация» используются следующие методы:

1. Творческие задания;
2. Работа в малых группах;

3.Обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры);

4.Использование общественных ресурсов (рассказы студентов, занимающихся тренерской работой, а также студентов, участвующих в спортивных соревнованиях различного ранга, экскурсии в анатомический музей);

5.Изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, на практических занятиях студент выступает в роли преподавателя, диспуты по теме занятия, использование в ходе занятия тестовых вопросов);

6.Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (обоснование собственных позиций, убеждение товарищей в необходимости изменить точку зрения на тот или иной вопрос, дискуссии в стиле телевизионного ток- шоу, дебаты);

7.Разрешение проблем, выбор единственно правильного решения вопроса, проведение причинно-следственного анализа проблемы.

8.Активизация учебно-познавательной деятельности студентов с помощью кейс-технологий. При объяснении нового материала и контроля понимания ранее изученного материала на лекциях и практических занятиях используются бытовые и спортивные ситуации различной направленности: ситуации-проблемы, ситуации-оценки, ситуации-иллюстрации, ситуации-упреждения, что в целом способствует увеличению заинтересованности студентов. При формировании кейса широко используются художественно-публицистическая литература, статистические данные, научная литература, события из жизни, информация, размещенная в интернете.

Образовательные педагогические технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема-передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушениями слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты основных положений, содержащихся в лекциях.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины по выбору: «Адаптивная физическая рекреация».

Для организации и успешного функционирования самостоятельной работы студентов (СРС) необходимы:

1. Комплексный подход к организации СРС по всем формам аудиторной работы.
2. Сочетание всех уровней (типов) СРС.
3. Обеспечение контроля за качеством выполнения (требования, консультации).
4. Формы контроля.

Самостоятельная работа с содержанием лекционного курса и самостоятельное изучение теоретического материала идет постоянно в течение всего периода обучения. Для улучшения качества самостоятельной работы студентам предложены вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям:

Перечень вопросов для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Адаптивная физическая рекреация».

1. Методы адаптации при смене часовых поясов.
2. Подготовить программу по оздоровительной аэробике и её разновидностей.
3. Физическая рекреация на основе русских национальных игр (лапта, городки) и другие на выбор.
4. Организация клуба летней и зимней рыбалки.
5. Разработать программу для тренировки мышц спины и живота.
6. Составить образец дневника самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой.
7. Представить дневник самоконтроля.
8. Особенности закаливания детей и подростков.
9. Сочетание закаливания с физическими упражнениями.
10. Источники витаминов в природе.
11. Методики оценки результатов ветеранов с использованием возрастных коэффициентов.
12. Патогенез развития остеохондроза позвоночного столба.
13. Клинические проявления остеохондроза позвоночного столба различной локализации.
14. Методика адаптации при смене часовых поясов.
15. Характеристика педагогических принципов оздоровительной тренировки.
16. Характеристика основных видов атлетической гимнастики.
17. Методика построения занятий атлетической гимнастикой.

18. Основные виды нарушения зрения и влияние на организм.
19. Методики ЛФК для профилактики и коррекции нарушения зрения.
20. Параолимпийское движение. Особенности построения занятий физической культурой с лицами с ограниченными физическими возможностями.

Самоконтроль внеаудиторной работы студентов по дисциплине «Адаптивная физическая рекреация».

Самоконтроль внеаудиторной работы студентов может быть произведен студентами на образовательных сайтах.

Для выполнения индивидуальных заданий студентам предложены рефераты по дисциплине: «Адаптивная физическая рекреация».

Перечень тем рефератов:

1. Двигательная рекреация при заболеваниях позвоночного столба.
2. Двигательная рекреация при нарушениях зрения.
3. Роль физических упражнений для профилактики нарушений зрения.
4. Методы двигательной рекреации у детей и подростков.
5. Подвижные игры в системе реабилитации детей.
6. Двигательная рекреация в пожилом и старческом возрасте.
7. Двигательная рекреация при алиментарном ожирении.
8. Двигательная рекреация при заболеваниях сосудов.
9. Методы физической реабилитации при заболеваниях сосудов.
10. Туризм – как вид двигательной рекреации.
11. Общие принципы и приёмы массажа. Виды массажа. Показания и противопоказания. Механизм действия массажа. Основные и вспомогательные приёмы массажа.

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется в виде:

1. Устных опросов на занятиях
2. Практические задания, систематически проводимых на занятиях.
3. Итоговый контроль дисциплины «Адаптивная физическая рекреация» осуществляется на зачете.

Условия допуска к зачету

1. Выполнение учебного плана
2. Наличие лекционного материала
3. Отработка всех пропущенных занятий

Вопросы к зачету по курсу «Адаптивная физическая рекреация».

1. Дать определение понятия – реабилитация, двигательная реабилитация, здоровый образ жизни.
2. Перечислить и охарактеризовать основные средства оздоровительной направленности.
3. Дать характеристику физкультурно-оздоровительных систем и методик.
4. Перечислить требования к составлению реабилитационных программ.
5. Дать характеристику основных биоритмов.
6. Дать характеристику игр, как методу двигательной рекреации.
7. Профилактика травматизма при спортивных играх.
8. Принципы сбалансированного питания при занятиях атлетической гимнастикой.
9. Влияние физических упражнений на системы организма человека.
10. Принципы самоконтроля состояния здоровья при занятиях оздоровительной физической культурой.
11. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
12. Охарактеризовать методику оздоровительной ходьбы.
13. Методики построения занятий оздоровительным бегом.
14. Методика построения занятий ходьбы на лыжах.
15. Охарактеризовать методы закаливания.
16. Физиологические механизмы закаливания.
17. Задачи и комплексная методика профилактики и реабилитации при остеохондрозе.
18. Основные принципы мануальной терапии и мышечной релаксации.
19. Дать анатомо-физиологическую характеристику развития детей в онтогенезе.
20. Охарактеризовать правильную осанку ребёнка и взрослого человека.
21. Основные средства физической реабилитации при нарушениях осанки.
22. Дать характеристику оздоровительным методам народной медицины.
23. Дать возрастную периодизацию онтогенеза человека.
24. Охарактеризовать возрастные изменения в органах и системах человека.

25. Организационно-методические особенности построения занятий оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста.

26. Дать определение – алиментарное ожирение. Виды нарушения пищевого поведения.

27. Характеристика патологических изменений в органах и системах человека при ожирении.

28. Роль питания и принципы физической реабилитации при ожирении.

29. Основные причины развития и проявления сахарного диабета.

30. Роль физической реабилитации при сахарном диабете.

31. Механизм и методики физической реабилитации при заболеваниях сосудов: (на примере варикозной болезни вен нижних конечностей).

32. Основные приёмы и методики массажа. Механизм воздействия.

33. Туризм как вид двигательной рекреации.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
7	10	0	30	30	0	0	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 7семестр

Лекции 10

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 10 баллов.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия 30

Практических занятий в течение одного семестра - от 0 до 30 баллов.

Самостоятельная работа 30

Написание рефератов (от 0 до 30 баллов).

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрены.

Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены.

Промежуточная аттестация 30

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

21-30 баллов – ответ на «отлично»

11-20 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 7 семестр по дисциплине **«Адаптивная физическая рекреация»** составляет 100 баллов.

Таблица 2.2 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Адаптивная физическая рекреация» в оценку (зачет):

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины «Адаптивная физическая рекреация»

а) литература:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник.- 2-е изд., стер.- 576 с.- М.,2014.
2. Виленский М.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие.-М.,2007
3. Здоровый образ жизни и его составляющие [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособ./ авт.-сост. Т.А. Беспалова [и др.] / ФГБОУ «Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского». Пед. Ин-т. – 2011. – 27 с. ЭБ УМЛ.
4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие.- 3-е изд., стер.- 336 с.- М.,2009.



б) Лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. MicrosoftWindows 7 HomeBasic предустановленное оборудование
2. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-
3. Стандартный Russian Edition. 1500-2499
4. Node 1 year Educational Renewal License
5. № лицензии 0B00160530091836187178
6. www.sibsport.ru/www/sibsport.ns
7. www.infosport.ru/memoryPro/Doc.
8. www.olympic.kz/sporthistory.
9. <http://fk.kture.kharkov.ua>
- 10.<http://fk.kture.kharkov.ua.lectures.htm>
- 11.<http://www.tspu.ru/student>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины по выбору: «Адаптивная физическая рекреация».

1. Компьютер.
2. Проектор мультимедиа.
3. Экран.
4. Аудитория № 13.
5. Сканер CanoScan LIDE-25.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и профилю подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Автор:
старший преподаватель Антипова Е.А.



Программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания протокол №3 от 25 ноября 2021г.