Основная профессиональная образовательная программа
Физическая реабилитация
по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись) Е.В. Перевозчикова

«04» марта 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая реабилитация

Шуя

Основная профессиональная образовательная программа
Физическая реабилитация
по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» является формирование у студентов систематизированных знаний в области технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» является обязательной для изучения; относится к обязательной, части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся в подготовке к сдаче и сдача государственного экзамена, подготовке к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- основные этапы исторического развития общества;
- закономерности исторического развития общества;
- номинативные, коммуникативные, этические аспекты устной и письменной речи;
- базовый словарный запас, включая профессионально ориентированную лексику и лингвистические маркеры социальных отношений, необходимый и достаточный для удовлетворения основных коммуникативных потребностей и решения коммуникативных задач в предложенных ситуациях общения в личной, социокультурной и деловой сферах;
- основные социально-психологические особенности работы в коллективе;
- основные требования с учетом социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий, предъявляемые работе в коллективе;
- содержание понятия «анализ», «систематизация» (обобщение);
- как формулируется цель и определяются возможные пути ее достижения (т.е. определяются стратегии решения вопроса)
- основные законы естественнонаучных дисциплин;
- основные виды информационно-коммуникационных технологий, применяемые в профессиональной деятельности.

Уметь:

- анализировать основные этапы исторического развития общества;
- анализировать закономерности исторического развития общества
- строить письменную и устную речь в соответствии с разнообразными коммуникативными задачами;
- составлять деловые документы личного характера, связанные с профессиональной деятельностью;
- общаться в коллективе, работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;
- принимать решения на основе групповых интересов;
- находить нужную информацию, анализировать и систематизировать ее, выделяя основное и второстепенное;
- грамотно представлять информацию целевой аудитории;
- ставить перед собой цели, делать выводы и формулировать новые цели и задачи
- применять основные законы физики, химии, биологии в профессиональной деятельности;
- решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе использования информационных и коммуникационных технологий.

Иметь опыт:

- использования знаний основных этапов и закономерностей исторического развития общества для формирования гражданской позиции;
- использования грамотной, логически верно и аргументировано построенной устной и письменной речью;
- участия в межличностных и межкультурных коммуникациях;
- использования иностранного языка на уровне, позволяющем осуществлять основные виды речевой деятельности в различных ситуациях межкультурной коммуникации;
- работать в кооперации с коллегами, в коллективе
- проведения обобщения, анализа, восприятия информации, постановки цели и выбора путей ее достижения;
- анализировать эффективность путей достижения цели, поэтапно решать поставленные задачи
- описания основных явлений физики, химии и биологии;
- использования основных информационных технологий в профессиональной деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Категория ОПК (при наличии)	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК
Обучение	ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты);

		методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках

		физической культуры; способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-1.2. Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС и АС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на

		занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля. ОПК-1.3. Имеет опыт: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов,

		функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
Обучение	ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего	ОПК-3.1. Знает: психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре; методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; основу научно-исследовательской деятельности; методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. ОПК-3.2. Умеет: использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; подбирать и использовать технические средства обучения с учетом

	профессионального образования	индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией. ОПК-3.3. Имеет опыт: владения теоретическими знаниями и практическими умениями по применению современных средств и методов когнитивного и двигательного развития, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; применения частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; применения технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; применения современных методов оценивания состояния здоровья занимающихся; применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; применения аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.
Развитие	ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает: виды физических качеств и факторы, их определяющие; особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп. ОПК-7.2. Умеет: учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями; разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах АФК с учетом особенностей нозологических групп; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций. ОПК-7.3. Имеет опыт: современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; планированием содержания уроков, занятий и других форм использования ФУ с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; психологическим подходом в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии.
Научные исследования	ОПК-12. Способен проводить	ОПК-12.1. Знает: роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля,

	исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования	методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; тенденции развития физической культуры и спорта; направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно методологические установки) в исследовании физической культуры; методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте; алгоритм построения педагогического эксперимента; способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; требования к написанию и оформлению квалификационной работы; способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; правила применения корректных заимствований в текстах; правила библиографического описания и библиографической ссылки. ОПК-12.2. Умеет: самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; использовать научную терминологию; классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; актуализировать проблематику научного исследования; анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП); определять задачи научного исследования; анализировать инновационные методики; определять задачи научного исследования в ИВС,

		разрабатывать и формулировать гипотезу; подбирать и использовать методы исследования в ИВС; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера- Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС; интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС; анализировать и интерпретировать полученные результаты; формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; составлять и оформлять список литературы; представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; использовать технические и программные средства публичных выступлений. ОПК-12.3. Имеет опыт использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с

		направленностью образовательной программы; публичной защиты результатов собственных научных исследований.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– историю и современное состояние, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение, виды и воспитательные возможности базовых видов спорта; основы обучения технике двигательных действий в базовых видах спорта; методики развития физических качеств средствами базовых видов спорта; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях базовыми видами спорта; правила и организацию соревнований базовых видов спорта; методику организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях (ОПК-1 (индикаторы: 1,2,3);

– показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей (ОПК-3 (индикаторы: 1,2,3);

– виды физических качеств и факторы, их определяющие; особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп (ОПК-7 (индикаторы: 1,2,3);

– роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; тенденции развития физической культуры и спорта (ОПК-12 (индикаторы: 1,2,3).

Уметь:

– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по базовым видам спорта; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по базовым видам спорта; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств базовых видов спорта; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными

возможностями здоровья; оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля (ОПК-1 (индикаторы: 1,2,3);

– использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей (ОПК-3 (индикаторы: 1,2,3);

– учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями; разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах АФК с учетом особенностей нозологических групп; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций (ОПК-7 (индикаторы: 1,2,3);

– самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП); анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС (ОПК-12 (индикаторы: 1,2,3).

Иметь опыт:

– проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений базовых видов спорта; участия в судействе соревнования по базовым видам спорта; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации (ОПК-1 (индикаторы: 1,2,3);

– владения теоретическими знаниями и практическими умениями по применению современных средств и методов когнитивного и двигательного развития, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; применения технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; применения современных методов оценивания состояния здоровья занимающихся; применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей (ОПК-3 (индикаторы: 1,2,3);

– использования современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; планирования содержания уроков, занятий и других форм использования ФУ с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний, занимающихся (ОПК-7 (индикаторы: 1,2,3);

– использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной

деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы (ОПК-12 (индикаторы: 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 4 зачётных единицы (108 час.)

Контактная работа 31,83 час.

Самостоятельная работа 76,17 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	8 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	15	51
Практические занятия	15	
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-
Экзамен	0,33	25,17
Всего	31,83	76,17

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 4 зачётных единицы (108 час.)

Контактная работа 13,83 час.

Самостоятельная работа 94,17 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	5 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	7,5	87,75
Практические занятия	6	
Экзамен	0,33	6,42
Всего	13,83	94,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Раздел 1. Аэробика как эффективная технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	8	3	-	3	8	Опрос, реферат
2.	Раздел 2. Игровые виды физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	8	3	-	3	8	Опрос, реферат
3.	Раздел 3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности с использованием водной среды.	8	3	-	3	8	Опрос, контрольная работа
4.	Раздел 4. Туризм как эффективная технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	8	3		3	8	Опрос, реферат
5.	Раздел 5. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочного и деятельности в адаптивной физической культуре.	8	3		3	12	Опрос, контрольная работа
ИТОГО			**15**	**-**	**15**	**51**	**Экзамен**

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1	Раздел 1. Аэробика как эффективная технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	5	1,5	-	1,5	15	Опрос, реферат
2.	Раздел 2. Игровые виды физкультурно-спортивной	5	1,5	-	1,5	15	Опрос, реферат

	деятельности в адаптивной физической культуре.						
3.	Раздел 3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности с использованием водной среды.	5	0,75	-	0,75	15	Опрос, контрольная работа
4.	Раздел 4. Туризм как эффективная технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	5	0,75		0,75	15	Опрос, реферат
5.	Раздел 5. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочного и деятельности в адаптивной физической культуре.	5	3		1,5	27,75	Опрос, контрольная работа
ИТОГО			**7,5**	**-**	**6**	**87,75**	**Экзамен**

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Раздел 1. Аэробика как эффективная технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и учебная дисциплина. Технологии физкультурно-спортивной деятельности (ТФСД) в профессиональной подготовке специалиста по адаптивной физической культуре. Место курса, цель курса, задачи. Технологии физкультурно-спортивной деятельности как интегрированная дисциплина. Возникновение и развитие дисциплины. Предмет исследования технологий физкультурно-спортивной деятельности. Средства, методы и методические приемы. Основные разделы дисциплины. Классификация технологий в зависимости от нозологических признаков. Особенности использования технологий физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от нозологии. Классификация технологий в зависимости от применяемых средств.

Аэробика как вид двигательной активности. Оздоровительная аэробика. Понятие "здоровье", соматическое, физическое, психическое, нравственное и сексуальное здоровье; предболезнь, болезнь, сущность здоровья, показатели здоровья. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности, фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тайбо, гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, холоренс-аэробика, йорг-аэробика. Прикладная аэробика: в спорте, для реабилитации, для рекреации.

Структура и содержание занятий аэробикой. Музыкальное сопровождение в аэробике. Структура занятий оздоровительной аэробикой. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Управление нагрузкой. Методика проведения занятий аэробикой. Методика построения комплекса оздоровительной аэробики для развития основных физических способностей человека.

Виды аэробики: Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре. Степ-аэробика в адаптивной физической культуре. Танцевальная аэробика в адаптивной физической

культуре. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Стретчинг в адаптивной физической культуре. Аква-фитнес в адаптивной физической культуре.

Раздел 2. Игровые виды физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

Социальная сущность и значение игры. Основные концепции игры. Биологические, психологические и педагогические аспекты игры. Виды игр для детей и взрослых, педагогические группировки и классификации. Характерные особенности игровой деятельности, игрового метода и подвижных игр.

Подбор и моделирование игр в адаптивной физической культуре. Постановка цели и определение задач, решаемых в процессе игры. Нормирование нагрузки в процессе игровой деятельности. Педагогический контроль. Основные педагогические требования к проведению игры. Особенности в подготовке, организации и руководстве игрой, используемой в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности

Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения. Методика и организация игр с детьми глухими и слабослышащими. Методика и организация подвижных игр и речитативно-игровых композиций для детей с нарушением речи. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата (церебральным, спинальным, ампутационным) и с врожденными пороками развития конечностей. Методика и организация подвижных игр с лицами, имеющими нарушения интеллекта. Подвижные игры с элементами спортивных игр с лицами, включенными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу (СМГ).

Раздел 3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности с использованием водной среды.

Гидрореабилитация как педагогический процесс. Место гидрореабилитации в системе профессионального образования. Гидрореабилитация лиц после травм и ампутаций, при различных заболеваниях. Преимущества водных занятий во время беременности. Гидрореабилитация детей-инвалидов: новорожденных и грудного возраста. Оборудование и инвентарь при проведении занятий по гидрореабилитации. Критические ситуации и методика их преодоления при обучении плаванию ребёнка-инвалида. Методика преодоления водобоязни.

Причины возникновения критических ситуаций начального обучения плаванию ребенка-инвалида: Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов. Проблема критических ситуаций тренера по плаванию. Проблема безопасности занятий. Проблема особенностей проявления в условиях водной среды последствий заболеваний и поражений ребенка. Проблема дидактических основ плавания инвалида. Проблема организации учебного процесса. Проблема водобоязни. Дидактическая проблема медицинского контроля. Проблема оборудования и инвентаря.

Основы технологии подготовки ребенка-инвалида к бассейну в условиях ванны. Цель и задача технологии подготовки ребенка-инвалида для плавания. Требования гигиены. Оборудование и инвентарь. Главные требования к организации и проведению занятий в условиях домашней ванны. Время занятий. Купание (мытье) ребенка. Способы поддержки ребенка в воде. Преодоление водобоязни (упражнения в ванной комнате).

Упражнения, выполняемые в ванне, плавание после ампутации нижних конечностей. Показания к применению физических упражнений в воде. Упражнения, выполняемые в

ванне. Методика обучения плаванию после ампутации нижних конечностей

Физические упражнения в воде при врожденном вывихе бедра. Физические упражнения в воде для мобилизации позвоночника.

Раздел 4. Туризм как эффективная технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями. Виды туризма в РФ. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата. Особенности организации реабилитационного туризма.

Противопоказания для участия в туристских мероприятиях. Спортивные походы при заболеваниях органов слуха и речи; органов зрения; нервной системы; психики. Техника безопасности в туризме. Семейный туризм среди людей с ограниченными жизненными возможностями. Основы туристической техники. Основы ориентирования на местности. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.

Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов. Требования к гигиене территорий пребывания туристов. Требования к хранению продуктов питания, пищи и воды. Личная и общественная гигиена во время похода. Субъективные показатели переутомления. Приемы предупреждения перегревания, переохлаждения. Выбор места для проведения туристического мероприятия как условие обеспечения травмобезопасности. Оборудование лагеря и особенно мест повышенной травмоопасности: кострища, спусках к воде в местах купания.

Тактика передвижения группы с ограниченными возможностями на спортивном маршруте. Тактика передвижения группы с ограниченными возможностями на спортивном маршруте в водном туризме. Тактика передвижения группы с ограниченными возможностями на спортивном маршруте в пешем туризме. Тактика преодоления естественных препятствий: на перевалах, при переправах, в болоте, лесном завале.

Раздел 5. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочного и деятельности в адаптивной физической культуре.

Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочного и деятельности. Классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности в зависимости от способов включения студентов в занятия тем или иным видом адаптивного спорта. Систематизация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности в рамках основных направлений адаптивного спорта: паралимпийском, сурдлимпийском, Специальном Олимпийском. Профессионально-ориентированные виды спортивной деятельности в программе Всероссийских Универсиад для студентов, обучающихся по специальности адаптивная физическая культура.

Профессионально-ориентированные базы спортивной и учебно-тренировочной деятельности с использованием с оборудования и инвентаря. Техническая, физическая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка студентов в видах адаптивного спорта, разработанных специально для спортсменов-инвалидов: голболе и торболе, в биатлоне (для незрячих), в хоккее на полу, катании на роликовых коньках (для лиц с поражением интеллекта).

Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной

деятельности, моделирующие ограничения движений. Техническая, физическая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре в видах адаптивного спорта для лиц с теми или иными ограничениями двигательной деятельности, которые моделируются у студентов.

Моделирование ограничений двигательной деятельности студентов путем искусственной депривации зрения (темные очки, повязка на глаза и т.п.), слуха (наушники и т.п.); иммобилизации суставных движений (в локтевом, плечевом, голеностопном, коленном, тазобедренном суставах), сочетания перечисленных способов ограничения двигательной активности (первая подгруппа второй группы).

Моделирование ограничений двигательной деятельности студентов путем использования специальных технических средств (инвалидная коляска, санки, сидение для легкоатлетических метаний и т.п.) или специальных условий спортивной деятельности (в волейболе сидя и т.п.), предусмотренных правилами соревнований в различных видах адаптивного спорта (баскетбол, спортивные танцы, регби, теннис и др. виды спорта на инвалидных колясках; хоккей с шайбой и гонки на льду в санях; легкоатлетические дисциплины из программы паралимпийских игр; дзюдо, голбол, биатлон для незрячих и т.п.) (вторая подгруппа второй группы).

Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности в радиальном баскетболе. Питербаскет — новая модификация баскетбола. Правила игры. Игровое поле (разметка). Инвентарь для игры в питербаскет. Основные положения игры. Состав команд. Организация и методика проведения игры в радиальный баскетбол - "Питербаскет". Возможности отработки профессионально важных качеств будущих специалистов по адаптивной физической культуре, необходимых в видах адаптивного спорта различных направлений: паралимпийского (радиальный баскетбол в колясках, сидя), сурдлимпийского (радиальный баскетбол с использованием наушников), Специального Олимпийского (объединенный спорт в радиальном баскетболе), с помощью новой игры - радиальный баскетбол (питербаскет).

Спортивная игра голбол для слепых и слабовидящих. Голбол — новая спортивная игра для инвалидов. Правила игры. Игровое поле (разметка). Инвентарь для игры в голбол. Основные положения игры. Состав команд. Организация и методика проведения игры в голбол. Голбол – паралимпийский вид спорта.

Спортивная игра сидячий волейбол для инвалидов – опорников. Волейбол сидя - уникальный вид спорта для людей с ограниченными возможностями. История возникновения и развития волейбола сидя. Правила волейбола сидя. О пользе для здоровья и возможных травмах в сидячем волейболе. Волейбол сидя – паралимпийский вид спорта.

Заезды на инвалидных колясках. Заезды на инвалидных колясках – это спорт для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (колясочники). Виды спортивных колясок. Правила соревнований.

Спортивная игра хоккей на полу. Хоккей на полу — новая спортивная игра для инвалидов. Правила игры. Игровое поле (разметка). Инвентарь для игры в хоккей на полу. Основные положения игры. Состав команд. Организация и методика проведения игры в хоккей на полу.

Легкая атлетика для различных нозологических групп инвалидов. Легкая атлетика в Специальной Олимпиаде. Возрастные группы и разделение на дивизионы в соревнованиях по легкой атлетике в Специальной Олимпиаде. Виды программ по легкой атлетике на Специальной Олимпиады. Правила соревнований по легкой атлетике.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: деловых игр, проектных методик, разбора конкретных коммуникативных ситуаций и коммуникативного тренинга в сочетании с внеаудиторной работой. В целях реализации компетентностного подхода использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Образовательный процесс базируется на модели смешанного обучения, которая помогает эффективно сочетать традиционные формы обучения и новые технологии.

При обучении дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» используются следующие образовательные технологии:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся;
- технология разноуровневого (дифференцированного) обучения – предполагает осуществление образовательного процесса с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их возможностей и интересов;
- технология модульного обучения – предусматривает деление содержания дисциплины на автономные разделы (модули), интегрированные в общий курс;
- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы обучающихся и повышению познавательной активности (мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения, технологии визуализации).

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения, технологии визуализации.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплину можно освоить:

1) посещая аудиторные занятия и выполняя требования и задания преподавателя по предмету;

2) получив информацию на сайте ФФК Шуйского филиала ИвГУ, на кафедре Теории и методики физической культуры и спорта в виде разработанных учебно-методических комплексов по дисциплине.

В процессе организации образовательного процесса используются: технические средства (компьютерная техника, smart-доски и средства связи и др.).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины: электронно-библиотечная системы - национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум http://www.rucont.ru/, ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/, сайт факультета физической культуры www.ffkshuya.ru, Шуйский филиал ИвГУ http://sspu.ru/.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы

студентов приводится в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине используются следующие оценочные средства: тесты, контрольные работы (задания), письменный и устный опрос.

Средствами текущего контроля являются: устный и письменный опросы по темам семинарских занятий, контрольные работы или задания (тематику контрольных работ и заданий смотри в Приложении 1).

Формой промежуточной аттестации по дисциплине являются экзамен.

Экзамен проводится в форме тестирования с использованием компьютерной программы MyTest или в традиционной форме по экзаменационным билетам (по желанию студентов).

При тестовой форме оценивания студенту предлагается ответить на 30 тестовых вопросов из 90-та, которые открываются в случайном порядке. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Задания предлагаются в закрытой форме с одним или несколько правильных ответов. На выполнение заданий в тестовой форме на экзамене отводится 30 минут.

Критерии формирования оценки и шкала оценивания

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Повышенный уровень сформированности компетенций по дисциплине	«отлично» - 85% и выше правильных ответов или 26 баллов и выше
Базовый повышенный уровень сформированности компетенций по дисциплине	«хорошо» - от 71% до 84 % правильных ответов или 21 – 25 баллов
Пороговый уровень сформированности компетенций по дисциплине	«удовлетворительно» - от 61% до 70 % правильных ответов или 18 – 20 баллов
Ниже порогового уровня сформированности компетенций по дисциплине	«неудовлетворительно» - менее 61% правильных ответов или 17 баллов и меньше

**Примечание: Студент может выбрать традиционную форму сдачи зачета или экзамена (по экзаменационным билетам).*

Очная форма обучения

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	не удовлетворительно
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Адаптивный спорт: учебное пособие. В 2 ч. Ч. 1., Ч. 2 / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.А. Шелехов, А.В. Аксенов, А.В. Шевцов, Г.З. Идрисова, Е.Б. Ладыгина, И.Г. Ненахов, Ю.А. Ковалева, И.Г. Крюков, С.С. Матвеева, А.А. Белодедова, Н.В. Никифорова, С.В. Гутников, В.И. Ивлев, А.С. Старченко, В.В. Брежнева; Под ред. С.П. Евсеева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б.и.], 2022. - 160 с./142 с.
2. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : методическое пособие / С. И. Веневцев. - Москва : Советский спорт, 2004. - 92 с.
3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - Москва : Советский спорт, 2000. - 240 с.
4. Евсеев С. П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С. П. Евсеев. - М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. - 600 с.: ил. ISBN 978-5-6046191-8-6
5. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре: учебное пособие / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014
6. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих : учебное пособие / Д. М. Маллаев. - Москва : Советский спорт, 2002. - 136 с.
7. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие / Н. Ж. Булгакова [и др.]. - Москва : Академия, 2005. - 432 с.
8. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей сос ложными нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.
9. Синельникова, Т. В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие : [16+] / Т. В. Синельникова, Л. В. Харченко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2018. – 120 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:

https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2254-0. – Текст : электронный.

10. Толмачев, Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев. - Москва : Советский спорт, 2004. - 108 с.
11. Шоо, М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов вузов / Михаэль Шоо ; пер. с нем. Н. А. Горлова. - Москва : Академия, 2003. - 112 с.

Интернет-ресурсы:

1. Еженедельник «Спорт для всех»: https://delpress.ru/газета/
2. Научно-методический журнал «Адаптивная физическая культура»: http://www.afkonline.ru/biblio.html
3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»: http://firstedu.ru/zhurnaly/fizicheskaya-kultura-v-shkole/
4. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»: http://www.teoriya.ru
6. Сайт Паралимпийского комитета России: http://paralymp.ru/.
7. Сайт федерации спорта слепых: http://www.fss.org.ru/.
8. Рецепт-спорт (информационный портал для инвалидов): http://www.rezeptsport.ru/.

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: http://www.biblioclub.ru/
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ: http://diss.rsl.ru/
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library/
6. Справочная правовая система Консультант Плюс: http://www.consultant.ru/
7. Справочная правовая система Гарант: https://www.garant.ru/

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (очная форма обучения).

4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

6. Электронные пособия (презентации, таблицы, плакаты); аудио-визуальные пособия (видеоролики, видеоматериалы); печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы). Использование всех указанных учебно-наглядных пособий возможно в свободном доступе на образовательных ресурсах и информационных порталах посредством сети «Интернет», а также в фондах кабинетов, кафедр и лабораторий.

Основная профессиональная образовательная программа
Физическая реабилитация
по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Автор(ы) рабочей программы дисциплины:
А.И. Замогильнов, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, профессор.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «23» апреля 2019 г., протокол № 15

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «12» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «21» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «04» марта 2025 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса. Основными задачами СРС являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом основных учебных курсов;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности;
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности учителя, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий, семинаров, лабораторных практикумов и т.д. Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения в вузе студент должен овладеть ведущими способами деятельности, используемыми современной школой. По мере формирования у студентов системы общеучебных умений происходит постоянное усложнение СРС, от овладения элементами культуры умственного труда на первых курсах до УИРС и НИРС на старших, приобретая характер профессиональной работы по специальности.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к семинарским и практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию рефератов, курсовых работ и т.д. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Одной из основных задач преподавателей является создание методического обеспечения СРС. Успех всей этой работы будет, в конечном счете, полностью зависеть от умения студента работать с книгой, конспектом, методическими рекомендациями.

Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер, регулироваться графиком отчетности. О сроках, формах контроля по учебному курсу студенты должны быть извещены в начале учебного семестра.

Результаты контроля должны быть гласными и служить основой для стимулирования деятельности студентов.

Организация внеаудиторной работы СРС и контроль за ее результатом осуществляется преподавателем в рамках его учебной деятельности.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа (реферат) – это работа студента на определенную тему, которую можно квалифицировать и как первый опыт научно-исследовательской работы. К контрольным работам и рефератам предъявляются требования, соблюдение которых является обязательным для студента. Тема контрольной работы (реферата) согласовывается с

преподавателем.

Содержание контрольной работы включает в себя:

- введение, в котором обосновывается актуальность выбранной темы и дается краткий анализ имеющейся по теме литературы;
- основную часть, раскрывающую тему через выделение в ней 3-4 аспектов, которые надо сформулировать как отдельные пункты (главы) и которые могут содержать в себе подпункты (параграфы);
- заключение, где подводятся итоги проделанной автором работы, делаются выводы;
- литературу, в списке которой должно быть не менее 6 наименований.

При написании контрольной работы необходимо пользоваться учебниками, справочной литературой, а также обязательным является использование книг, статей из периодических изданий. Библиографический поиск следует начать со знакомства с литературой, рекомендованной к теме учебного курса, близкой к выбранной теме контрольной работы.

Объем контрольной работы (реферата) – 15 страниц, страницы текста должны быть пронумерованы.

Примерные темы для самостоятельной работы (реферат, презентация, доклад, письменная работа)

1. Классификация технологий физкультурно-спортивной деятельности.
2. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.
3. Субъективные показателя самоконтроля и объективные показатели самоконтроля.
4. Функциональные тесты, пробы, индексы, номограммы. Тестирование физических качеств.
5. Сбалансированное питание, правила рационального питания. Расход энергии при занятиях различными видами физических упражнений. Режим питания.
6. Методика составления оздоровительного комплекса фитбол-аэробики.
7. Методика обучения техники выполнения упражнений на мячах (фитболах).
8. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения.
9. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения слуха.
10. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.
11. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения интеллекта, психики.
12. Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.
13. Методика составления программы циклического тренинга.
14. Методика составления программы упражнений на развитие мышечной силы и выносливости.
15. Упражнения в воде на растягивание и расслабление.
16. Групповая релаксация. Парная релаксация. Индивидуальная релаксация.
17. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения.
18. Методика и организация игр с детьми глухими и слабослышащими.
19. Методика и организация подвижных игр и речитативно-игровых композиций для детей с нарушением речи.
20. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата

(церебральным, спинальным, ампутационным) и с врожденными пороками развития конечностей.

21. Методика и организация подвижных игр с лицами, имеющими нарушения интеллекта.
22. Гидрореабилитация лиц после травм и ампутаций, при различных заболеваниях.
23. Преимущества водных занятий во время беременности.
24. Гидрореабилитация детей-инвалидов: новорожденных и грудного возраста.
25. Оборудование и инвентарь при проведении занятий по гидрореабилитации.
26. Виды туризма в РФ.
27. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
28. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата.
29. Особенности организации реабилитационного туризма. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях.
30. Спортивные походы при заболеваниях органов слуха и речи; органов зрения; нервной системы; психики.
31. Техника безопасности в туризме.
32. Использование игры мини-футбол в работе с детьми, имеющими нарушение интеллекта.
33. Питербаскет – новая модификация баскетбола. Правила игры. Игровое поле (разметка). Инвентарь для игры в питербаскет.
34. Основные положения игры в питербаскет. Состав команд.
35. Структура комплекса психогимнастики.
36. Основные понятия, связанные с переживаниями основных эмоций. Представления, оценивающие личностные качества человека.
37. Психогимнастические упражнения. Музыкальное оформление занятий.
38. Организация и методика проведения тренингов по психогимнастики с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.
39. Антистрессовая пластическая гимнастика - АПГ как новое направление массовой оздоровительной физической культуры.
40. Дыхательные гимнастики, используемые в АФК.