

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки / специальность 49.03.02

**Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль) подготовки **Адаптивное физическое воспитание**

Владимир
2021 год

Handwritten signature

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» является освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области технологий физкультурно-спортивной деятельности для работы с лицами с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп. Изучение данной дисциплины должно обеспечить освоение студентами основ знаний в области технологий физкультурно-спортивной деятельности, целостное осмысление содержательной стороны (средств, методов, организационных форм) профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Данная дисциплина относится к вариативной части Блока 1. Дисциплина опирается на знание предметов: «Базовые виды спорта», «Теория и методика двигательной деятельности», «Анатомия», «Физиология».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучение по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами ОПОП (компетенциями и индикаторами компетенций).

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенций		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результат обучаемого по дисциплине	
ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонения-	ПК-1.1. Знает историю и современное состояние БВФСД, их место и значение в ФК, науке и образовании. ПК-1.2. Умеет применять методы, средства и приёмы БВФСД при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий по двигательному и когнитивному обучению, физической подготовке с лицами, имеющих отклонения в состоянии здоровья в зависимости от поставленных задач. ПК-1.3. Владеет терминологией, техникой двигательных	Знать: истоки возникновения и научно-методические аспекты развития физических упражнений, составляющих основу БВФСД и основные направления применения БВФСД при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий по двигательному и когнитивному обучению, физической подготовке с лицами, имеющих отклонения в состоянии здоровья в зависимости от поставленных задач. Уметь: разрабатывать и организовывать занятия при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности	Тестовые вопросы. Практико-ориентированные задания

ми в состоянии здоровья.	действий и методикой обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья по БВФСД.	в различных видах адаптивной физической культуры на примере систем: шейпинг, калланетика, пилатес, изотон и др. Владеть: понятийным аппаратом, основами техники двигательных действий БВФСД, методикой обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья на примере систем: шейпинг, калланетика, пилатес, изотон и др.	
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, сенситивным периодом развития тех или иных функций	ОПК7.1. Знает виды физических качеств и факторы, их определяющие, особенности развития физических качеств, занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами различных нозологических групп. ОПК7.2. Умеет учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья, использовать современные методики развития физических качеств в различных видах деятельности АФК с учётом развития их функций. ОПК 7.3. Владет навыками использования современных средств, методов, приёмов, технических средств для осуществления двигательного развития и оценивания состояния занимающихся, планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учётом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушениями в	Знать: научно-методические основы развития физических качеств, направленность воздействия различных физических упражнений при развитии физических качеств, а также методические подходы подбора упражнений для развития физических качеств, методические основы организации и построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами различных нозологических групп, спортивные снаряды, инвентарь, технические средства и тренажеры, используемые в различных технологиях физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы развития физических качеств, учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; подбирать конкретные технологии физкультурно-спортивной деятельности для развития и совершенствования физических способностей, занимающихся (на примере: шейпинга, калланетики, пилатеса, изотона и др.). Владеть: навыками организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности (на примере: шейпинга, калланетики, пилатеса, изотона и др.), навыками педагогиче-	Тестовые вопросы. Практико-ориентированные задания

	развитии.	ского контроля на занятиях, навыками оказания помощи и страховки, навыками обеспечения безопасности, профилактики травматизма, способами коррекции и регуляции психоэмоционального состояния с помощью физических упражнений и создания психологического комфорта на занятиях с лицами с учётом возраста, пола, нозологических форм заболеваний.	
--	-----------	--	--

Тематический план

Форма обучения – заочная на базе ВПО

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 час.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/ тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с преподавателем			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля Успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	в форме практической подготовки		
1	Тема 1 Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.	1		0,5			10	
2	Тема 2 Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.	1		0,5			7	
3	Тема 3 Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики. Классификация аэробики.	1			0,5		7	Рейтинг-контроль 1

4	Тема 4 Организация и методика занятий по системе «Шейпинг».	1			0,5		7	
5	Тема 5 Организация и методика занятий по системе «Калланетика» в АФК.	1					7	
6	Тема 6 Организация и методика занятий стретчингом в АФК.	1			0,5		7	Рейтинг-контроль 2
7	Тема 7 Система физических упражнений Джозефа Пилатеса.	1			0,5		7	
8	Тема 8 Организация и методика занятий по системе «Изотон» в АФК.	1		0,5			7	
9	Тема 9 Йога как комплексная система оздоровления человека. Дыхательные практики в адаптивной физической культуре.	1		0,5			7	
10	Тема 10 Фитбол-гимнастика в адаптивной физической культуре.	1					7	Рейтинг-контроль 3
Всего за 1-й семестр				4	4		73	Экзамен 27

Тематический план

Форма обучения – заочная на базе СПО

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетные единицы, 288 час.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/ темдисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с преподавателем			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	в форме практической подготовки		
1	Тема 1 Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Классифика-	5		0,5			30	

	ция и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.						
2	Тема 2 Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.	5		0,5		25	Рейтинг-контроль 1
3	Тема 3 Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики. Классификация аэробики.	5		0,5	2	27	Рейтинг-контроль 2
4	Тема 4 Организация и методика занятий по системе «Шейпинг» в АФК.	5		0,5	1	27	
5	Тема 5 Организация и методика занятий по системе «Калланетика» в АФК.	5			1	27	Рейтинг-контроль 3
Всего за 5-й семестр 144 час.				4	4	136	Зачёт
6	Тема 6 Организация и методика занятий стретчингом в АФК.	6		0,5	0,5	24	
7	Тема 7 Система физических упражнений Джозефа Пилатеса.	6		0,5	0,5	20	
8	Тема 8 Организация и методика занятий по системе «Изотон» в АФК.	6		0,5	0,5	20	
9	Тема 9 Йога как комплексная система оздоровления человека. Дыхательные практики в адаптивной физической культуре.	6		0,5		25	
10	Тема 10 Фитбол-гимнастика в адаптивной физической культуре.	6			0,5	20	Рейтинг-контроль 3
Всего за 6-й семестр 144 час.				4	4	109	Экзамен 27

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 1 Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина

Содержание темы. Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах, методах, организационных формах, применяемых в адаптивной физической культуре; о воздействии физических упражнений на организм занимающихся; о технике физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; об особенностях организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп.

Роль адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Адаптивная физическая культура и ее цель. Отличительные особенности и значение дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности». Определение понятия «технология». Цель и задачи курса. Этапы профессиональной деятельности по реализации технологии физкультурно-спортивной деятельности. Основные положения по реализации технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 2 Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека

Содержание темы. Причины возникновения и развития болезни. Факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека в целом и его систем в частности. Основные физические упражнения, используемые для оздоровления. Условия функционирования системы оздоровительно-развивающих мероприятий. Идеализированная модель здорового человека. Морфофункциональные особенности воздействия растягивающих упражнений: развитие гибкости, общий оздоровительный эффект. Особенности воздействия аэробных упражнений на отдельные системы организма. Морфофункциональные особенности воздействия силовых упражнений, используемых с целью оздоровления. Морфофункциональные особенности воздействия смешанных упражнений, их отрицательное влияние на организм человека.

Тема 3 Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики. Классификация аэробики

Содержание темы. Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах, методах, организационных формах, применяемых в адаптивной физической культуре; о воздействии физических упражнений на организм занимающихся; о технике физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; об особенностях организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп.

Классификация физических упражнений по признаку оздоровительного и развивающего эффекта: общеоздоровительные, специально-оздоровительные (лечебные), общеразвивающие и специально-развивающие. Характеристика общеоздоровительных упражнений. Значение использования динамических циклических упражнений при занятиях с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Методические особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой для лиц, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы. Методические рекомендации по проведению занятий низкоударной аэробикой. Задачи оздоровительной аэробики для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Структура и содержание комплекса оздоровительной аэробики для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Задачи занятий низкоударной аэробикой для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Характеристика общеоздоровительных, общеразвивающих упражнений. Методические требования по организации занятий низкоударной аэробикой для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Содержание комплекса и методика проведения занятия низкоударной аэробикой. Особенности воздействия на организм человека с отклонениями в состоянии здоровья динамических циклических и общеразвивающих упражнений. Факторы, обеспечивающие безопасность занятий низкоударной аэробикой. Содержание и методика проведения разминки в низкоударной аэробике. Содержание и методика проведения основной части занятия. Методические особенности заключительной части занятия.

Тема 4 Организация и методика занятий по системе «Шейпинг» в АФК

Содержание темы. Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах, методах, организационных формах, применяемых в адаптивной физической культуре; о воздействии физических упражнений на организм занимающихся; о технике физических упражнений, составляющих ос-

нову изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; об особенностях организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп.

Задачи занятий шейпингом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Характеристика общеоздоровительных, общеразвивающих упражнений. Методические требования по организации занятий шейпинга для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Содержание комплекса и методика проведения занятия шейпингом. Факторы, обеспечивающие безопасность занятий шейпингом. Содержание и методика проведения разминки в шейпинге. Содержание и методика проведения основной части занятия в шейпинге. Методические особенности заключительной части занятия в шейпинге.

Тема 5: Организация и методика занятий по системе «Калланетика» в АФК

Содержание темы: Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах, методах, организационных формах, применяемых в адаптивной физической культуре; о воздействии физических упражнений на организм занимающихся; о технике физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; об особенностях организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп.

Понятие о системе «Калланетика». Основные требования к технике выполнения упражнений калланетики. Противопоказанные упражнения калланетики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Структура и содержание занятий калланетики. Анализ техники упражнений калланетики по материалу видеопрограммы. Методические особенности фитнес-программы «Калланетика». Структура занятия калланетики. Упражнения основной части занятия калланетикой: техника выполнения и дозировка. Методика проведения занятия калланетики. Технология моделирования нагрузки на занятиях калланетикой. Методические приемы оказания физической помощи при обучении упражнениям калланетики.

Тема 6: Организация и методика занятий стретчингом в АФК

Содержание темы: Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах, методах, организационных формах, применяемых в адаптивной физической культуре; о воздействии физических упражнений на орга-

низм занимающихся; о технике физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; об особенностях организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп.

Характеристика системы «Стретчинг». Особенности статических и динамических упражнений для развития гибкости. Физиологическая основа статических упражнений (упражнений стретчинга). Методы стретчинга: пассивный, активный, статический, динамический, антагонистический. Методика отбора и дозирования упражнений стретчинга. Основные компоненты нагрузки при занятиях стретчингом. Методика составления комплекса стретчинга локального и общего воздействия. Принципы организации занятий стретчингом. Значение стретчинга в системе занятий АФК. Основные направления использования средств и методов стретчинга в АФК (для достижения релаксации, для восстановления после травм, для профилактики

Тема 7 Система физических упражнений Джозефа Пилатеса

Содержание темы: Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах, методах, организационных формах, применяемых в адаптивной физической культуре; о воздействии физических упражнений на организм занимающихся; о технике физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; об особенностях организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп.

История создания и развития системы «Пилатес». Значение занятий пилатесом для улучшения здоровья человека. Тренировка «мышечного корсета» как основная база всех упражнений пилатеса. Принципы, лежащие в основе упражнений пилатеса. Релаксация. Концентрация. Координация. Выравнивание. Дыхание. Плавность движений. Центрирование. Выносливость. Роль пилатеса в восстановлении опорно-двигательного аппарата. Программы занятий по системе Пилатес, техника упражнений. Организационно-методические особенности проведения занятий по системе Пилатес.

Тема 8 Организация занятий и методика занятий по системе «Изотон»

Содержание темы: Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах, методах, организационных формах, применяемых в адаптив-

ной физической культуре; о воздействии физических упражнений на организм занимающихся; о технике физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; об особенностях организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп.

Характеристика системы «Изотон». Особенности статодинамических упражнений. Физиологическая основа статодинамических упражнений. Основные компоненты нагрузки при занятиях по системе «Изотон». Техника упражнений по системе «Изотон». Методика составления комплекса упражнений по системе «Изотон».

Тема 9 Йога как комплексная система оздоровления человека.

Дыхательные практики

Содержание занятий. Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах, методах, организационных формах, применяемых в адаптивной физической культуре; о воздействии физических упражнений на организм занимающихся; о технике физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; об особенностях организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп.

История возникновения йоги. Становление йоги за рубежом и в России. Последовательные акты учения йоги. Характеристика йоги по методу Айенгара. Правила занятий йогой. Базовые дыхательные упражнения йоги. Механизм воздействия пранаям на организм. Полное дыхание йогов и его терапевтическое воздействие. Основные асаны. Влияние асан на организм (общие сведения). Механизмы воздействия асан на организм (рефлекторный, гуморальный, гормональный, психосоматический, стрессовый, энергетический). Заболевания дыхательной системы. Принципы рационального дыхания. Трёхфазное дыхание по Л. Кофлеру. Система А.Н. Стрельниковой. Система К.П. Бутейко.

Тема 10 Фитбол-гимнастика в адаптивной физической культуре

Содержание темы. Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах, методах, организационных формах, применяемых в адаптивной физической культуре; о воздействии физических упражнений на организм за-

нимающихся; о технике физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; об особенностях организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры; о показаниях и противопоказаниях для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп. Влияние занятий фитбол-гимнастикой на организм занимающихся. Классификация упражнений фитбол-гимнастики. Структура и содержание занятий фитбол-гимнастикой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 1 Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина

Содержание занятия. Проводится в форме групповой дискуссии.

Вопросы для обсуждения:

1. Роль адаптивной физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
2. Роль адаптивной физической культуры в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Вопросы для подготовки:

1. Определение понятия, цель адаптивной физической культуры.
2. Цель и задачи курса «Технологии физкультурно-спортивной деятельности».
3. Классификация технологий физкультурно-спортивной деятельности.
4. Положения, которыми должен руководствоваться педагог при реализации технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Темы докладов и рефератов:

1. Совокупность задач, решаемых в адаптивной физической культуре с помощью физических упражнений.
2. Классификация физических упражнений и технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 2 Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека

Содержание занятия. Проводится в форме групповой дискуссии.

Вопросы для обсуждения:

1. Условия функционирования системы оздоровительно-развивающих мероприятий в АФК.
2. Идеализированная модель здорового человека.

Вопросы для подготовки.

1. Причины возникновения и развития болезни.
2. Факторы оздоровления.
3. Основные физические упражнения, используемые для оздоровления.
4. Морфофункциональные особенности воздействия растягивающих упражнений: развитие гибкости, общий оздоровительный эффект.
5. Особенности воздействия аэробных упражнений на отдельные системы организма. Морфофункциональные особенности воздействия силовых упражнений, используемых с целью оздоровления.
6. Морфофункциональные особенности воздействия смешанных упражнений, их отрицательное влияние на организм человека.

Тема 3 Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики. Классификация аэробики

Содержание занятия. Обучение методике проведения занятия. Выполнение практико-ориентированного задания.

1. Правильная осанка при занятиях оздоровительной аэробикой.
2. Маршевые шаги: основные разновидности и техника выполнения.
3. Приставные шаги: основные разновидности и техника выполнения.
4. Движения руками низкой, средней и высокой амплитуды: основные разновидности и техника выполнения.
5. Основные сочетания шагов и движений руками.
6. Противопоказанные упражнения оздоровительной аэробики в положении стоя.
7. Распределение заданий (конспектов оздоровительной аэробики для определённой возрастной группы) на каждую минигруппу.
8. Обсуждение предложенных ситуаций (техники выполнения упражнения, методов и методических приёмов проведения).
9. Анализ положительных и отрицательных решений.
10. Подведение итогов анализа конкретной практической ситуации.

Вопросы для самостоятельной подготовки:

1. Развитие физических качеств и способностей на занятиях по оздоровительной аэробике.
2. Подбор музыкального сопровождения в оздоровительной аэробике.

Тема 4 Методика занятий по системе «Шейпинг»

Содержание занятия. Обучение методике проведения занятия. Выполнение практико-ориентированного задания.

1. Методика подбора и дозирования упражнений шейпинга в режиме дня для лиц с нарушениями функций позвоночника.
2. Распределение заданий (конспектов по шейпингу для определённой нозо-

логической группы).

3. Обсуждение предложенных ситуаций (техники выполнения упражнения, методов и методических приёмов проведения).
4. Анализ положительных и отрицательных решений.
5. Подведение итогов анализа конкретной практической.

Вопросы для самостоятельной подготовки:

1. Разработка комплекса упражнений шейпинга для лиц с нарушением функций позвоночника.
2. Разработка конспекта занятия шейпингом для лиц с нарушением функций позвоночника.

Тема 5 Организация и методика занятий по системе «Калланетика»

Содержание занятия: проводится в интерактивной форме: метод case-study.

1. Анализ техники упражнений системы «Калланетика» по материалам видеопрограммы.
2. Основные требования к технике выполнения упражнений.
3. Упражнения подготовительной части занятия по системе «Калланетика»: техника выполнения и дозировка.
4. Упражнения основной части занятия по системе «Калланетика»: техника выполнения и дозировка.
5. Упражнения заключительной части занятия по системе «Калланетика»: техника выполнения и дозировка.
6. Обсуждение предложенных ситуаций (техники выполнения упражнения, методов и методических приёмов проведения).
7. Анализ положительных и отрицательных решений.
8. Подведение итогов анализа конкретной практической ситуации.

Вопросы для самостоятельной подготовки:

1. Разработка комплексов упражнений по системе «Калланетик» для укрепления определённой группы мышц.
2. Составить конспект занятия по системе «Калланетика».

Тема 6 Организация и методика занятий стретчингом в АФК

Содержание занятия. Обучение методике проведения занятия. Выполнение практико-ориентированного задания.

1. Методика отбора и дозирования упражнений стретчинга для комплекса общего воздействия.
2. Методы стретчинга.
3. Методические приемы оказания физической помощи и страховки при обучении упражнениям стретчинга.
4. Методика проведения подготовительной части занятия (типовая схема).

5. Методика проведения основной части занятия: последовательность, дозирование упражнений и общей нагрузки.

6. Методика проведения заключительной части занятия.

Вопросы для самостоятельной подготовки:

1. Техника выполнения упражнений стретчинга для различных мышечных групп.
2. Методика обучения упражнениям стретчинга для различных мышечных групп.
3. Разработка комплекса упражнений стретчинга для мышц ног, туловища, рук.

Тема 7 «Организация и методика занятий по системе «Изотон в АФК»
Содержание занятия. Обучение методике проведения занятия. Выполнение практико-ориентированного задания.

1. Методика отбора и дозирования упражнений системы «Изотон» для комплекса локального воздействия.
2. Методика составления и проведения комплекса по системе «Изотон» для мышц рук и плечевого пояса.
3. Методика составления и проведения комплекса по системе «Изотон» для мышц ног.
4. Методика составления и проведения комплекса по системе «Изотон» для мышц туловища и шеи.

Вопросы для самостоятельной подготовки:

1. Техника выполнения упражнений системы «Изотон».
2. Разработка комплекса упражнений по системе «Изотон» для мышц ног, рук, туловища.

Тема 8 Система физических упражнений Джозефа Пилатеса

Содержание занятия. Обучение методике проведения занятия. Выполнение практико-ориентированного задания. Проводится в интерактивной форме: метод case-study.

1. Методика составления и проведения комплекса упражнений пилатеса при сколиозе.
2. Методика подбора и дозирования упражнений гимнастики в режиме дня для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
3. Распределение заданий (упражнений системы «Пилатес»).
4. Обсуждение предложенных ситуаций (техники выполнения упражнения, методики проведения).
5. Анализ положительных и отрицательных решений.
6. Подведение итогов анализа конкретной практической ситуации.
7. Проведение комплекса на минигруппе и всей группе.

Вопросы для самостоятельной подготовки:

1. Разработка комплекса упражнений по системе Пилатеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Тема 9 Йога как комплексная система оздоровления человека.**Дыхательные практики**

Содержание занятия. Обучение методике проведения занятия. Выполнение практико-ориентированного задания. Методика подбора и дозирования дыхательных упражнений (пранаям).

1. Содержание и методика проведения разминки на занятии по хатха-йоге.
2. Содержание и методика проведения основной части занятия по хатха-йоге.
3. Методические особенности заключительной части занятия по хатха-йоге.
4. Методика контроля за состоянием занимающихся.
6. Методика подбора упражнений для различных групп мышц в исходном положении сидя.
7. Методика подбора упражнений для различных групп мышц в исходном положении стоя;
8. Методика подбора упражнений для различных групп мышц в исходном положении лёжа на спине/животе.
8. Методика подбора упражнений для различных групп мышц в перевёрнутых положениях.
9. Обсуждение предложенных ситуаций (техники выполнения упражнений, методов и методических приёмов проведения, подачи организационно-методических указаний).
10. Подведение итогов анализа конкретной практической ситуации в каждой группе студентов.

Вопросы для подготовки:

1. Составить конспект по хатха-йоге, направленный на укрепление определённой группы мышц.
1. Ступени освоения йоги. Основные виды йоги.
2. Сущность хатха-йоги.
3. Правила занятий хатха-йогой.
4. Упражнения комплекса хатха-йоги для начинающих: техника выполнения, последовательность и дозировка.
5. Методика проведения занятия хатха-йоги.
6. Терапевтические эффекты асан.
7. Механизмы воздействия асан на организм.

Темы докладов и рефератов:

1. История возникновения йоги.
2. Применение дополнительного оборудования на занятиях по хатха-йоге.

Тема: Фитбол-гимнастика в адаптивной физической культуре

Содержание занятия. Обучение методике проведения занятия.

1. Методика занятий фитбол-гимнастикой с учащимися младшего школьного возраста.
2. Методика занятий фитбол-гимнастикой с учащимися среднего школьного возраста.
3. Методика занятий фитбол-гимнастикой с учащимися старшего школьного возраста.

Вопросы для подготовки:

1. Применение средств фитбол-гимнастики на занятиях с различными нозологическими группами.
2. Применение средств фитбол-гимнастики в адаптивном физическом воспитании новорожденных.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

5.1. Текущий контроль успеваемости

Рейтинг-контроль 1

Практико-ориентированные задания.

1. Разработать и расписать методику проведения комплекса упражнений аэробики (2 упражнения).
2. Разработать конспект занятия по аэробике общего воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Разработать и расписать методику проведения комплекса упражнений по программе «Шейпинг» (нозологика и контингент по заданию преподавателя).
4. Разработать конспект занятия по шейпингу для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Рейтинг-контроль 2

Практико-ориентированные задания.

1. Разработать и расписать методику проведения комплекса упражнений стрейтчинга.
2. Разработать конспект занятия по стрейтчингу общего воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Разработать и расписать методику проведения комплекса упражнений по программе «Калланетика».
4. Разработать конспект занятия по калланетике общего воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Рейтинг-контроль 3

Практико-ориентированные задания.

1. Разработать и расписать методику проведения комплекса упражнений по системе «Пилатес» (нозология и контингент по заданию преподавателя).
2. Разработать конспект занятия по программе «Пилатес» для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Разработать и расписать методику проведения комплекса по системе «Изотон».
4. Разработать и расписать методику проведения комплекса упражнений йоги.
5. Разработать конспект упражнений дыхательной гимнастики.

5.2. Промежуточный контроль

Вопросы к зачёту

1. Цель и задачи курса «Технологии физкультурно-спортивной деятельности».
2. Основные разделы программы дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности».
3. Классификация технологий физкультурно-спортивной деятельности.
4. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека в целом и на его системы в частности.
5. Основные физические упражнения, используемые для оздоровления.
6. Идеализированная модель здорового человека.
7. Характеристика и содержание аэробных программ К. Купера.
8. Определение понятий «аэробика», «базовая аэробика», «аэробные» упражнения.
9. Основные разновидности оздоровительной аэробики.
10. Методика оздоровительной аэробики для лиц молодого, зрелого, пожилого возраста.
11. Характеристика базовой аэробики.
12. Взаимосвязь уровня нагрузки с техникой движений в базовой аэробике.
13. Техника выполнения базовых шагов в аэробике.
14. Уровни работы рук в базовой аэробике.
15. Противопоказанные упражнения в аэробике. Факторы, обеспечивающие безопасность занятий оздоровительной аэробикой.
16. Общие задачи и структура занятия базовой аэробики.
17. Технология использования различных методов при обучении связкам базовых шагов аэробики.
18. Содержание и методика проведения отдельных частей занятия базовой аэробики.
19. Понятие о системе «Шейпинг».

20. Характеристика этапов тренировки по программе «Шейпинг».
 21. Классификация упражнений в шейпинге, техника выполнения.
 22. Технология построения занятий шейпингом.
 23. Общая структура и методика составления комплекса по шейпингу.
 24. Методические особенности баллистических и статических упражнений для развития гибкости.
 25. Морфофункциональные особенности воздействия упражнений стретчинга.
 26. Организация занятий стретчингом.
 27. Средства и методы стретчинга.
 28. Принципы организации самостоятельных занятий стретчингом.
 29. Методика отбора и дозирования упражнений стретчинга.
 30. Направления использования средств и методов стретчинга в АФК.
 31. Методика составления и проведения комплекса стретчинга общего воздействия.
 32. Методика составления и проведения комплекса стретчинга локального воздействия
 33. Методика составления и проведения комплекса стретчинга для малых мышечных групп.
 34. Методика составления и проведения комплекса стретчинга для средних мышечных групп.
 35. Методика составления и проведения комплекса стретчинга для крупных мышечных групп.
 36. Методика занятий стретчингом с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
 37. Методические особенности фитнес-программы «Калланетика».
 38. Основные требования к технике выполнения упражнений Калланетики. Методика обучения упражнениям Калланетики.
 39. Противопоказанные упражнения Калланетики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
 40. Структура занятия Калланетики.
 41. Упражнения подготовительной части занятия Калланетикой: техника выполнения и дозировка
 42. Упражнения основной части занятия Калланетикой: техника выполнения и дозировка.
 43. Методика проведения занятия Калланетики.
 44. Технология моделирования нагрузки на занятиях Калланетикой.
 45. Методические приемы оказания физической помощи при обучении упражнениям Калланетики.
 46. История создания системы «Пилатес».
-

47. Принципы занятий по программе «Пилатес».
48. Направленность воздействия упражнений пилатеса на организм человека.
49. Методика обучения упражнениям пилатеса.
50. Рекомендации для занятий пилатесом. Показания и противопоказания к занятиям.
51. Методика проведения занятий пилатесом.
52. Методика использования упражнений пилатеса в АФК.
53. Методика занятий по системе Пилатеса при нарушениях осанки.
54. История возникновения йоги.
55. Ступени освоения йоги. Основные виды йоги.
56. Сущность хатха-йоги. Правила занятий хатха-йогой.
57. Характеристика йоги по методу Айенгара.
58. Упражнения комплекса хатха-йоги для начинающих: техника выполнения, последовательность и дозировка.
59. Терапевтические эффекты асан.
60. Методика проведения занятия хатха-йоги.
61. Правила занятий йогой.
62. Базовые дыхательные упражнения йоги.
63. Основные асаны.
64. Механизмы воздействия асан на организм.
65. Механизм действия дыхательных упражнений.

Вопросы к экзамену

1. Цель и задачи курса «Технологии физкультурно-спортивной деятельности». Основные разделы программы дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности». Классификация технологий физкультурно-спортивной деятельности.
2. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека в целом и на его системы в частности. Основные физические упражнения, используемые для оздоровления. Идеализированная модель здорового человека.
3. Характеристика и содержание аэробных программ К. Купера. Определение понятий «аэробика», «базовая аэробика», «аэробные» упражнения. Основные разновидности оздоровительной аэробики. Методика оздоровительной аэробики для лиц молодого, зрелого, пожилого возраста.
4. Характеристика базовой аэробики. Взаимосвязь уровня нагрузки с техникой движений в базовой аэробике. Техника выполнения базовых шагов в аэробике. Уровни работы рук в базовой аэробике. Противопоказанные упражнения в аэробике. Факторы, обеспечивающие безопасность занятий оздоровительной аэробикой.

5. Общие задачи и структура занятия базовой аэробики. Технология использования различных методов при обучении связкам базовых шагов аэробики. Содержание и методика проведения отдельных частей занятия базовой аэробики.
 6. Понятие о системе «Шейпинг». Характеристика этапов тренировки по программе «Шейпинг». Классификация упражнений в шейпинге, техника выполнения. Технология построения занятий шейпингом. Общая структура и методика составления комплекса по шейпингу.
 7. Методические особенности баллистических и статических упражнений для развития гибкости. Морфофункциональные особенности воздействия упражнений стретчинга. Организация занятий стретчингом. Средства и методы стретчинга. Принципы организации самостоятельных занятий стретчингом.
 8. Методика отбора и дозирования упражнений стретчинга. Направления использования средств и методов стретчинга в АФК. Методика составления и проведения комплекса стретчинга общего воздействия.
 9. Методика составления и проведения комплекса стретчинга локального воздействия. Методика составления и проведения комплекса стретчинга для малых мышечных групп. Методика составления и проведения комплекса стретчинга для средних мышечных групп.
 10. Методика составления и проведения комплекса стретчинга для крупных мышечных групп. Методика занятий стретчингом с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
 11. Методические особенности фитнес-программы «Калланетика». Основные требования к технике выполнения упражнений Калланетики. Методика обучения упражнениям Калланетики. Противопоказанные упражнения Калланетики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
 12. Структура занятия Калланетики. Упражнения подготовительной части занятия Калланетикой: техника выполнения и дозировка. Упражнения основной части занятия Калланетикой: техника выполнения и дозировка. Методика проведения занятия Калланетики.
 13. Технология моделирования нагрузки на занятиях Калланетикой. Методические приемы оказания физической помощи при обучении упражнениям Калланетики.
 14. История создания системы «Пилатес». Принципы занятий по программе «Пилатес».
 15. Направленность воздействия упражнений пилатеса на организм человека. Методика обучения упражнениям пилатеса. Рекомендации для занятий пилатесом. Показания и противопоказания к занятиям.
-

16. Методика проведения занятий пилатесом. Методика использования упражнений пилатеса в АФК. Методика занятий по системе Пилатеса при нарушениях осанки.
17. История возникновения йоги. Ступени освоения йоги. Основные виды йоги. Сущность хатха-йоги. Правила занятий хатха-йогой.
18. Характеристика йоги по методу Айенгара. Упражнения комплекса хатха-йоги для начинающих: техника выполнения, последовательность и дозировка. Терапевтические эффекты асан.
19. Базовые дыхательные упражнения йоги. Основные асаны. Механизмы воздействия асан на организм. Механизм действия дыхательных упражнений.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» включает следующие виды работ

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Содержание СРС	Форма контроля СРС
1	2	3	4	5
1.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина	- содержание понятий «адаптивная физическая культура», «технология», «педагогическая технология»; - цель АФК в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья, отличие от физической культуры; - цели и задачи курса «ТФСД».	УМ	Тесты
2.	Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека	- роль физических упражнений на организм занимающихся; - естественно-биологические основы оздоровления; - оздоровление как факторная система направленных воздействий; - особенности воздействия растягивающих, аэробных, силовых, смешанных упражнений.	УМ	Тесты
3.	Организация и методика занятий оздоровительной аэробикой	- направленность занятий аэробикой; - группы и характеристика групп для занятий аэробикой; - показания и противопоказания для занятий аэробикой; - структура комплекса аэробикой.	СК	Тесты ПЗ
4.	Методика занятий по системе «Шейпинг»	- особенности организации и методики проведения занятий шейпингом; - методика подбора упражнений, дозировка; противопоказанные упражнения; - методика контроля за состоянием занимающихся.	СК	Тесты ПЗ
5.	Методика и организация занятия	- значение стретчинга в системе занятий адаптивной физической куль-	СК	Тесты ПЗ

	тий стретчингом в адаптивной физической культуре.	туры, методы стретчинга; - методика проведения занятий стретчингом.		
6.	Методика занятий по системе «Калланетика». Противопоказанные упражнения калланетики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	- содержание понятия изотонические и изометрические упражнения; - факторы оздоравливающего воздействия изотонической тренировки; - направленность воздействия упражнений калланетики; - оздоровительный эффект использования упражнений калланетики.	СК	Тесты ПЗ
7.	Система физических упражнений Джозефа Пилатеса. Использование пилатеса в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья	-автор программы системы «Пилатес»; - влияние занятий пилатесом на организм человека; -систематизация и отбор занятий использования данной системы для отдельных категорий лиц; -основные принципы пилатеса.	СК	Тесты ПЗ
8.	Методика занятий по системе «Изотон».	-автор программы системы «Изотон»; - влияние занятий изотоном на организм человека; -систематизация и отбор занятий использования данной системы для отдельных категорий лиц; -основные принципы системы «Изотон».	СК	Тесты ПЗ
9.	Йога как комплексная система оздоровления человека	- история возникновения йоги. - ступени освоения йоги. 3. Основные виды йоги. 4. Сущность хатха-йоги. 5. Правила занятий хатха-йогой. - упражнения комплекса хатха-йоги для начинающих: техника выполнения, последовательность и дозировка. - методика проведения занятия хатха-йоги. - терапевтические эффекты асан.	СК	Тесты ПЗ
10.	Дыхательные практики в адаптивной физической культуре.	-авторские программы дыхательной гимнастики; - значение занятий дыхательной гимнастикой и на организм человека; -основные принципы дыхательной гимнастики.	СК	Тесты ПЗ

Содержание СРС (графа 4), условные обозначения:

УМ – изучение учебного материала;

СК – изучение учебного материала и составление конспекта.

Формы контроля СРС (графа 5), условные обозначения:

Т- тесты.

ПЗ – проверка заданий.

Фонд оценочных материалов для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****6.1 Книгообеспеченность**

Наименование литературы: автор, название, вид издания, изд-во	Год из- дания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в Электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
Зюрин, Э.А. Педагогические принципы деятельности специалиста в области физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.А. Зюрин, Г.А. Ямалетдинова, Л.В. Тарасова, А.В. Гадалов. – Владимир: Изда-во ВлГУ. – 2019. – 155 с.- ISBN 978-5-9984-0908-0	2019	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/7465
Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-012250-2	2021	https://znanium.com/catalog/product/1247150
Педагогика инклюзивного образования: учебник / Т.Г. Богданова, А.А. Гусейнова, Н.М. Назарова [и др.]; под ред. Н.М. Назаровой. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 335 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-011182-7.	2021	https://znanium.com/catalog/product/1408099
Репникова Е.А Технологии использования статодинамических упражнений в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / Е.А. Репникова, В.В. Пулина, С.В. Иванов и [др]. - Владимир: ВлГУ, 2020- 83 с. SBN 978-5-9984-1177-9	2020	http://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/8767/1/02090.pdf .
Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с	2020	https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225114.html

лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва: Спорт, 2020. - 164 с. - ISBN 978-5-907225-11-4.		
Дополнительная литература		
Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология: учеб. пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 352 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-013904-3.	2019	https://znanium.com/catalog/product/1005674
Евсеев О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3	2016	https://www.iprbookshop.ru/55569
Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева - Москва: Советский спорт, 2014. - 298 с. - ISBN 978-5-9718-0714-8. https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807148.html	2014	https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807148.html
Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. Спорт, 2016. -	2016	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html
Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - ISBN9785741016749	2017	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html
Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИНФРА-М,	2020	URL: https://znanium.com/catalog/product

Рабочую программу составил Репникова Е.А., доцент



Рецензент (представитель работодателя): директор ГБУ ВО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе», Заслуженный тренер РФ Мясников С.В.



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры (ТМБОФК) протокол № 1 от 30.08.21 г.

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивный менеджмент» протокол № 1 от 30.08.21 г.

Председатель учебно-методической комиссии, заведующий кафедрой ТМБОФК Батоцыренова Т.Е.

