

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки 49.03.02

«Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья»

(адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки «Адаптивное физическое воспитание»

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 инвалидами и 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 ВО

Данная дисциплина относится к вариативной части Блока 1. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися по дисциплинам: «Базовые виды спорта», «Теория и методика двигательной деятельности», «Анатомия», «Физиология». Полученные теоретические знания и умения по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» обеспечивают реализацию практических навыков в учебном процессе по дисциплинам «Теория и организация адаптивной физической культуры» «Элективные курсы по физической культуре», «Повышение профессионально-педагогического мастерства», «Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата», при прохождении производственной и преддипломной практик.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

знать:

- технику физических упражнений, составляющих основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям, используемым в различных видах технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- методику развития и совершенствования физических способностей при использовании тех или иных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности с

целью коррекции и компенсации имеющихся функциональных нарушений, профилактики конкретных заболеваний;

- особенности взаимодействия в группе, способы коррекции и регуляции психоэмоционального состояния с помощью физических упражнений;

- особенности организации и построения занятий при реализации конкретной технологии физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры;

- особенности медицинского и педагогического контроля и самоконтроля на занятиях за занимающимися;

- способы оказания помощи и страховки, меры обеспечения безопасности, профилактики травматизма, создания психологического комфорта на занятиях;

- спортивные снаряды, инвентарь, технические средства и тренажеры, используемые в различных технологиях физкультурно-спортивной деятельности.

уметь:

- выполнять и показывать физические упражнения, составляющие основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности;

- формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы обучения двигательным действиям, развитие и совершенствование физических способностей занимающихся, формы организации занятий;

- проводить занятия с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

владеть:

- способами регулирования физической и психоэмоциональной нагрузки в процессе занятий;

- способами организации и проведения спортивных праздников, фестивалей, состязаний, игр с участием занимающихся с ограниченными возможностями, включая инвалидов;

- навыками применения способами физической помощи и страховки, обеспечивать безопасность, профилактику травматизма, психологический комфорт на занятиях.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основные темы:

Тема 1. «Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности»

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в профессиональной подготовке специалиста по адаптивной физической культуре. Место курса, цель курса, задачи. Технологии физкультурно-спортивной деятельности - как интегрированная дисциплина. Предмет исследования технологий физкультурно-спортивной деятельности. Средства, методы, и методические приемы. Основные разделы дисциплины.

Классификация технологий в зависимости от нозологических признаков
Классификация технологий в зависимости от применяемых средств.

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.

Тема 2 *«Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики. Классификация видов аэробики»*

Оздоровительная аэробика. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направление аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное сопровождение в аэробике. Структура занятий оздоровительной аэробики. Содержание занятий оздоровительной аэробики. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.

Тема 3: *«Методика занятий по программе «Шейпинг»*

Порядок составления основных упражнений в шейпинге. Комплексы физических упражнений в шейпинге (для мышц ног, для мышц туловища в переднезаднем направлении, для мышц рук, для косых мышц туловища. Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения. Особенности организации и содержания шейпинга в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.

Методика занятий по программе «Шейпинг»

Тема 4: *«Методика занятий по программе «Калланетика»*

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 5: *«Организация и методика занятий стретчингом в АФК»*

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 травматизма и гипокинезии).

Тема 6: *«Система физических упражнений Джозефа Пилатеса»*

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 для лиц с проблемами опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Программы занятий по системе Пилатес. Методические особенности проведения занятий по системе Пилатес.

Тема 2 *«Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики. Классификация видов аэробики»*

Оздоровительная аэробика. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направление аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное сопровождение в аэробике. Структура занятий оздоровительной аэробики. Содержание занятий оздоровительной аэробики. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.

Тема 3: *«Методика занятий по программе «Шейпинг»*

Порядок составления основных упражнений в шейпинге. Комплексы физических упражнений в шейпинге (для мышц ног, для мышц туловища в переднезаднем направлении, для мышц рук, для косых мышц туловища. Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения. Особенности организации и содержания шейпинга в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.

Методика занятий по программе «Шейпинг»

Тема 4: *«Методика занятий по программе «Калланетика»*

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 5: *«Организация и методика занятий стретчингом в АФК»*

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 травматизма и гипокинезии).

Тема 6: *«Система физических упражнений Джозефа Пилатеса»*

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 для лиц с проблемами опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Программы занятий по системе Пилатес. Методические особенности проведения занятий по системе Пилатес.

Тема 7: «Методика занятий по системе «Изотон»»


Характеристика системы «Изотон». Особенности статодинамических упражнений. Физиологическая изотонической тренировки. Основные компоненты нагрузки при занятиях системой «Изотон». Методика составления комплекса статодинамических упражнений. Принципы организации занятий Изотоном. Значение статодинамических упражнений в системе занятий АФК.

Тема 8: «Йога как комплексная система оздоровления человека»

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 пранам 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).

Тема 9 «Дыхательные практики в адаптивной физической культуре»

Заболевания дыхательной системы. Принципы рационального дыхания. Трёхфазное дыхание по Л. Кофлеру. Система А.Н. Стрельниковой. Система К.П. Бутейко.

Составитель: к.п.н., доцент Репникова Е.А. 

Заведующая кафедрой ТМБОФК Батоцыренова Т.Е. 

Председатель учебно-методической комиссии направлений 49.03.01; 49.03.02

Директор ИФКС Гадалов А.В. 

Дата: 2.04.2015

