

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



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
А.А. Панфилов

« 08 » 04

2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 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

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная

| Семестр | Трудоемкость зач. ед./ час. | Лекции, час. | Практич. занятия, час. | Лаборат. работы, час. | СРС, час. | Форма промежуточного контроля (экз./зачет) |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|--------------|---|
| 6 | 4 ЗЕТ/144 час. | 18 | 18 | | 72 | экзамен (36 часов) |
| Итого | 4 ЗЕТ/144 час. | 18 | 18 | | 72 | экзамен (36 часов) |

Владимир 2015

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: 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 способов физической помощи и страховки, обеспечивать безопасность, профилактику травматизма, психологический комфорт на занятиях.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %) | Формы текущего контроля успеваемости и (по неделям семестра, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|---|---------|-----------------|--|----------------------|-----------------------------|-----|---------|---|--|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Контрольные работы, проекты | СРС | КП / КР | | |
| 1. | Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. | 6 | 1 | 2 | | | 8 | | 2/100 % | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|---|-------|-----------|-----------|--|-----------|--|----------------|---------------------------|
| | Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека. | | | | | | | | | |
| 2. | Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики. Классификация аэробики. | 6 | 2-4 | 2 | 4 | | 8 | | 2/50% | |
| 3. | Методика занятий по системе «Шейпинг». | 6 | 5-6 | 2 | 2 | | 8 | | 2/50 % | Рейтинг-контроль 1 |
| 4. | Методика занятий по системе «Калланетика». | 6 | 7-8 | 2 | 2 | | 8 | | 2/50 % | |
| 5. | Организация и методика занятий стретчингом в АФК. | 6 | 9-10 | 2 | 2 | | 8 | | 2/50 % | Рейтинг-контроль 2 |
| 6. | Система физических упражнений Джозефа Пилатеса. | 6 | 11-12 | 2 | 2 | | 8 | | 2/50% | |
| 7. | Методика занятий по системе «Изотон». | 6 | 13-14 | 2 | 2 | | 8 | | | |
| 8. | Йога как комплексная система оздоровления человека. | 6 | 15-16 | 2 | 2 | | 8 | | 2/50% | Рейтинг-контроль 3 |
| 9. | Дыхательные практики в адаптивной физической культуре. | 6 | 17-18 | 2 | 2 | | 8 | | | |
| Всего: 144 часа | | | | 18 | 18 | | 72 | | 12/33,3 | экзамен (36 часов) |

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» осуществляется в виде дискуссионных обсуждений проблемных вопросов, разбора конкретных ситуаций на лекционных занятиях, учебной практики на практических занятиях, с использованием интерактивных, аудиовизуальных методов обучения в объеме не менее 20%.

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

Задания для текущего контроля успеваемости студентов в 6 семестре

Рейтинг-контроль 1

1. Устный опрос.
2. Индивидуальное задание: разработать и провести на группе комплекс упражнений аэробики (2 упражнения) (нозология и контингент по заданию преподавателя).
3. Индивидуальное задание: разработать конспект занятия по аэробике общего воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Индивидуальное задание: разработать и провести на группе комплекс упражнений по программе «Шейпинг» (нозология и контингент по заданию преподавателя).
5. Индивидуальное задание: разработать конспект занятия по шейпингу для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Рейтинг-контроль 2

1. Устный опрос.
2. Индивидуальное задание: разработать и провести на группе комплекс упражнений по программе «Калланетика» (направленность воздействия по заданию преподавателя).
3. Индивидуальное задание: разработать конспект занятия по калланетике общего воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Индивидуальное задание: разработать и провести на группе комплекс упражнений стрейтчинга (направленность воздействия по заданию преподавателя).
5. Индивидуальное задание: разработать конспект занятия по стрейтчингу общего воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Рейтинг-контроль 3

1. Устный опрос.
2. Индивидуальное задание: разработать и провести на группе комплекс упражнений по системе «Пилатес» (нозология и контингент по заданию преподавателя).
3. Индивидуальное задание: разработать конспект занятия по по программе «Пилатес» для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Индивидуальное задание: разработать и провести на группе комплекс упражнений по системе «Изотон».
3. Индивидуальное задание: разработать и провести на группе комплекс упражнений йоги.
4. Индивидуальное задание: разработать конспект упражнений дыхательной гимнастики.

Вопросы к экзамену

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 фитнес-программы «Калланетика».
25. Основные требования к технике выполнения упражнений Калланетики. Методика обучения упражнениям Калланетики.
26. Противопоказанные упражнения Калланетики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
27. Структура занятия Калланетики.

28. Упражнения подготовительной части занятия Калланетикой: техника выполнения и дозировка
29. Упражнения основной части занятия Калланетикой: техника выполнения и дозировка.
30. Методика проведения занятия Калланетики.
31. Технология моделирования нагрузки на занятиях Калланетикой.
32. Методические приемы оказания физической помощи при обучении упражнениям Калланетики.
33. Методические особенности баллистических и статических упражнений для развития гибкости.
34. Морфофункциональные особенности воздействия упражнений стретчинга.
35. Организация занятий стретчингом.
36. Средства и методы стретчинга.
37. Принципы организации самостоятельных занятий стретчингом.
38. Методика отбора и дозирования упражнений стретчинга.
39. Направления использования средств и методов стретчинга в АФК.
40. Методика составления и проведения комплекса стретчинга общего воздействия.
41. Методика составления и проведения комплекса стретчинга локального воздействия
42. Методика составления и проведения комплекса стретчинга для малых мышечных групп.
43. Методика составления и проведения комплекса стретчинга для средних мышечных групп.
44. Методика составления и проведения комплекса стретчинга для крупных мышечных групп.
45. Методика занятий стретчингом с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
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.

Задания для СРС

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 | У |
| 2. | Общие представления о механизмах издырявливающего 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 | У |
| 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. | СМ СК УМ | У |
| 4. | Методика занятий по системе «Шейпинг» | - особенности организации и методики проведения занятий шейпингом; - методика подбора упражнений, | СК УМ СМ | У |

| | | | | |
|----|--|---|------------------|---|
| | | дозировка; противопоказанные упражнения; - методика контроля за состоянием занимающихся. | | |
| 5. | 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. | СМ СК УМ | У |
| 6. | Методика и организация занятий стретчингом в адаптивной физической культуре. | - значение стретчинга в системе занятий адаптивной физической культуры, методы стретчинга; - методика проведения занятий стретчингом. | СК СМ УМ | У |
| 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, СМ, УМ | У |
| 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 СМ УМ | У |
| 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. | СМ СК | У |

| | | | | |
|-----|--|--|----------|---|
| 10. | Дыхательные практики в адаптивной физической культуре. | -авторские программы дыхательной гимнастики; - значение занятий дыхательной гимнастикой и на организм человека; -основные принципы дыхательной гимнастики. | СМ СК | У |
|-----|--|--|----------|---|

Содержание СРС (графа 4), условные обозначения:

СМ – подготовка к практическому занятию;

УМ – изучение учебного материала;

СК – изучение учебного материала и составление конспекта.

Формы контроля СРС (графа 5), условные обозначения:

У – устный опрос.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. – Изд. 8-е, испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 444 с.

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222194645.html>

2. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Елифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 528 с.

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>.

3. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учеб, пособие / Г.А. Панов. - М.: Издательство РУДН, 2012 – 190 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html>.

4. Пулина В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе: учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. –79с. :<http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf>.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва: Академия, 2012. - 479 с. - ISBN 978-5-7695-8798-6.

б) дополнительная литература:

1. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. - М.: Советский спорт. - ("Спорт без границ"), 2010. – 316 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804604.html>.

2. Елифанов В.А. Восстановительная медицина [Электронный ресурс]: учебник / Елифанов В.А. - М.: ГЭОТАР – Медиа, 2012. – 304 с.

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426371.html>.

/ Епифанов В.А. - М.: ГЭОТАР – Медиа, 2012. – 304 с.

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426371.html>.

3. Киреев Ю.В. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой: Методические рекомендации для студентов [Электронный ресурс] / Киреев Ю.В. - М.: Прометей, 2011 - 66 с.

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300668.html>.

4. Евсеев С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс]: учеб, пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Мальшев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков; под ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева и д-ра мед. наук, проф. С.Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт», 2010 -

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803690.html>

5. Митрохина В.В. Аэробика: Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: методич, пособие / В.В. Митрохина. - М.: Издательство РУДН, 2010. -

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209034735.html>.

6. Размахова С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учеб, пособие / С.Ю. Размахова. - М.: Издательство РУДН, 2011. -

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>

в) периодические издания:

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.

2. Ж.: Адаптивная физическая культура.

г) интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.

2. «Библиотека» <https://vlsu.bibliotech.ru>.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности » проводятся в спортивном корпусе №1 Владимирского государственного университета, по адресу г. Владимир, ул. Горького д. 87 «А». Для проведения лекционных занятий предусмотрена аудитория № 104. Для проведения практических занятий - зал йоги.

Оборудование:

- мультимедийный комплекс (проектор – 1 шт., ноутбук – 1 шт., экран – 1 шт.);

- классная доска (1шт);

- мел,

- магнитофон (1 шт.);

Инвентарь: коврики – 15 шт., гантели – 10 пар, скакалки – 20 шт.

Рабочую программу составил к.п.н., доцент Репникова Е.А.



Рецензент: зав. кафедрой ФВС, к.б.н., доцент Иванов С.В.



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических дисциплин

Протокол № 9/1 от 6.04.2015 года

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01; 49.03.02

Протокол № 5/1 от 2.04.2015 года

Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е.

