

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.07 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

49.03.01 Физическая культура.

Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

заочная

форма обучения

2023

год набора

Составитель:

Ерохова Н.В., канд. пед. наук, доцент
зав.кафедры физической культуры,
спорта и безопасности
жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета
физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 15.03.2023 г.)

Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.

Ф.И.О.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - формирование знаний, умений и навыков в области адаптивной физической культуры и спорта, формирование готовности к применению знаний в профессиональной деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

ПК-1. Способен проводить тренировочный процесс и руководить состязательной деятельностью спортсменов на всех этапах подготовки по избранному виду спорта.

ПК-2. Способен осуществлять организационно-методическое и консультационное обеспечение по дополнительным общеобразовательным программам.

ПК-3. Способен планировать и координировать проведение мероприятий исходя из цели и задач организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта с учетом возрастного состава группы.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция | Индикаторы компетенций | Результаты обучения |
|---|---|--|
| ПК-1. Способен проводить тренировочный процесс и руководить состязательной деятельностью спортсменов на всех этапах подготовки по избранному виду спорта. | ПК-1.1. Знает основы организации тренировочного процесса на всех этапах подготовки по избранному виду спорта. | Знать: - методику оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - методы и организацию комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма на занятиях адаптивной физической культурой и спортом; - анатомио-физиологические особенности реакции организма при проведении занятий адаптивной физической культурой |
| | ПК-1.2. Умеет планировать тренировочный процесс и состязательную деятельность спортсменов. ПК-1.3. Владеет навыками организации тренировочного процесса и руководством состязательной деятельностью спортсменов на всех этапах подготовки по избранному виду спорта. | Уметь: - формулировать конкретные задачи занятий адаптивной физической культурой с различными группами населения; - планировать и проводить занятия по адаптивной физической культуре и спорту; - подобрать по медицинским показаниям комплекс мероприятий для организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту |
| | | Владеть: - методикой обучения в области адаптивной физической культуры и спорта; - методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий и развлечений (праздников, соревнований) с использованием различных средств |

| | | |
|--|--|--|
| | | адаптивной физической культуры и спорта |
| ПК-2. Способен осуществлять организационно-методическое и консультационное обеспечение по дополнительным общеобразовательным программам. | ПК-2.1. Знает основы планирования дополнительных общеобразовательных программ. ПК-2.2. Умеет организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ. ПК-2.3. Владеет навыками организационно-методического и консультационного обеспечения по дополнительным общеобразовательным программам | Знать: - методику оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - методы и организацию комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма на занятиях адаптивной физической культурой и спортом; - анатомио-физиологические особенности реакции организма при проведении занятий адаптивной физической культурой |
| | | Уметь: - формулировать конкретные задачи занятий адаптивной физической культурой с различными группами населения; - планировать и проводить занятия по адаптивной физической культуре и спорту; - подобрать по медицинским показаниям комплекс мероприятий для организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту |
| | | Владеть: - методикой обучения в области адаптивной физической культуры и спорта; - методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий и развлечений (праздников, соревнований) с использованием различных средств адаптивной физической культуры и спорта |
| ПК-3. Способен планировать и координировать проведение мероприятий исходя из цели и задач организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта с учетом возрастного состава группы. | ПК-3.1. Знает методику проведения мероприятий с учетом возрастного состава группы. ПК-3.2. Умеет планировать мероприятия исходя из цели и задач организации, осуществляющей деятельность в области физической | Знать: - методику оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - методы и организацию комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма на занятиях адаптивной физической культурой и спортом; - анатомио-физиологические особенности реакции организма при проведении занятий адаптивной физической культурой |

| | | |
|--|---|--|
| | культуры и спорта с учетом возрастного состава группы. ПК-3.3. Владеет навыками проведения физкультурно-спортивных мероприятий | Уметь: - формулировать конкретные задачи занятий адаптивной физической культурой с различными группами населения; - планировать и проводить занятия по адаптивной физической культуре и спорту; - подобрать по медицинским показаниям комплекс мероприятий для организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту |
| | | Владеть: - методикой обучения в области адаптивной физической культуры и спорта; - методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий и развлечений (праздников, соревнований) с использованием различных средств адаптивной физической культуры и спорта |

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура и спорт» относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов) или 108 часов.

| Курс | Сессия | Трудоемкость в ЗЕТ | Общая трудоемкость (час.) | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | | Курсовые работы | Кол-во часов на контроль | Форма контроля |
|--|--------|--------------------|---------------------------|-------------------|----------|----------|------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------|-----------------|--------------------------|----------------|
| | | | | ЛК | ПР | ЛБ | | | общее кол-во часов на СРС | из них на кпр | | | |
| 4 | 7 | 1 | 36 | 4 | - | - | 4 | - | 32 | - | - | - | - |
| | 8 | 2 | 72 | - | 6 | - | 6 | 4 | 62 | - | - | 4 | зачет |
| ИТОГО в соответствии с учебным планом | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 3 | 108 | 4 | 6 | - | 10 | 4 | 94 | - | - | 4 | зачет |

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

| Наименование раздела, темы | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | Кол-во часов на контроль |
|---|-------------------|----------|----------|------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| | ЛК | ПР | ЛБ | | | | |
| Основные понятия и термины адаптивной физической культуры | 4 | - | - | 4 | 4 | 32 | - |
| Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры | - | 6 | - | 6 | - | 62 | - |
| Зачет | - | - | - | - | - | - | 4 |
| ИТОГО: | 4 | 6 | - | 10 | 4 | 94 | 4 |

Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.

Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры. Теория и организация адаптивной физической культуры. Основные виды адаптивной физической культуры. Функции и принципы адаптивной физической культуры.

Раздел 2. Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры.

Основные педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры. Методы и формы организации адаптивной физической культуры. Планирование. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Врачебно-педагогический контроль в адаптивной физической культуре. Методика адаптивной физической культуры с детьми с нарушениями в развитии.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. <https://biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. <https://biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915>

3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учеб. пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. <https://biblio-online.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-438765>

Дополнительная литература

4. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-438400

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

– учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия, соответствующие разделам рабочей учебной программы дисциплины);

– спортивный зал (часы шахматные (кварцевые), щиты баскетбольные, ракетки для бадминтона Yonex ArcSaber Z-Slesh, ракетки для бадминтона Nano Speed 9900, теннисные ракетки, теннисные мячи, стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, настольный робот DONIC Робо-Понг 545, экран для улавливания мячей START LINE, воланы для бадминтона, клюшки для флорбола, конусы пластиковые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, секундомеры, сетка для бадминтона, сетка для волейбола, сетка баскетбольная);

– гимнастический зал, стрелковый тир (обручи пластиковые разных размеров, коврики гимнастические, маты гимнастические, палки гимнастические, скакалки 3,80 0029, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, стенка шведская, столы для спортивного / лечебного массажа, комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, переносной экран, ноутбук, электронный стрелковый тир);

– тренажерный зал (ДН-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер, ДН-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер, НМ-221 Силовой тренажер Тренажер Разгибание ног сидя/сгибание ног лежа, Силовой тренажер Hardman НМ-207 2в1 Сведение/разведение ног сидя (серый));

– помещение для самостоятельной работы обучающихся (мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ).

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

Kaspersky Anti-Virus

Конструктор стрелковых упражнений ПРОФЕССИОНАЛ

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office

Windows 7 Professional

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

7Zip;

DJVuReader;

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader;

программные средства, входящие в состав офисного пакета: LibreOffice (Writer, Calc, Base, Impress, Draw),

Текстовые редакторы: Notepad ++,

Графические редакторы: InkScape, Gimp,

Системы программирования: RGui (R), RStudio (R), IDLE (Python), Jupyter (Python),

Браузеры: Mozilla Firefox

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

2. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». - Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ:

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».
<http://www.informio.ru/>

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.

