

**Компонент ОПОП Компонент ОПОП 44.04.01 Педагогическое образование,
направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-
оздоровительной деятельностью**
наименование ОПОП

M1.B.01
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Физическое воспитание лиц с ОВЗ и инвалидов

Разработчик (и):
Киевская Ольга Геннадьевна
ФИО

Профессор кафедры ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук, профессор
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры
наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2024**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 6 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>ПК-1 Способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p>1.1. Знает современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса 1.2. Умеет применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образования в процессе реализации различных образовательных программ 1.3. Владеет методами разработки и реализации образовательных маршрутов, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p>Знать: место нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем в системе физического воспитания и спорта; структуру и содержание занятий; - организацию и методику проведения занятий по нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам; - основы спортивно-технического мастерства фитнес-аэробики Уметь: самостоятельно осваивать новые методы исследования; - применять практические формы, методы и средства фитнес-аэробики во взаимодействии с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса; - проектировать содержание учебных дисциплин, технологии и конкретные методики обучения в области нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем Владеть: - системой практических умений и навыков в области фитнес-аэробики; - методикой преподавания фитнес-аэробики; - навыками профессионального и личностного самообразования, проектировать дальнейшие образовательные маршруты и профессиональную карьеру в области нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем</p>

<p>ПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся</p>	<p>3.1. Знает личностные, возрастные и физиологические особенности обучающихся. 3.2. Умеет разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы 3.3. Владеет методами реализации образовательных маршрутов и программ развития с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся</p>	<p>Знать: место нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем в системе физического воспитания и спорта; структуру и содержание занятий; - организацию и методику проведения занятий по нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам; - основы спортивно-технического мастерства фитнес-аэробики Уметь: самостоятельно осваивать новые методы исследования; - применять практические формы, методы и средства фитнес-аэробики во взаимодействии с субъектами физкультурно-оздоровительного процесса; - проектировать содержание учебных дисциплин, технологии и конкретные методики обучения в области нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем Владеть: - системой практических умений и навыков в области фитнес-аэробики; - методикой преподавания фитнес-аэробики; - навыками профессионального и личностного самообразования, проектировать дальнейшие образовательные маршруты и профессиональную карьеру в области нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем</p>
--	---	---

2. Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные системы в области физического воспитания и спорта. Структура и содержание занятий нетрадиционными физкультурно-оздоровительными системами.

Характеристика нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем. Социальные основы нетрадиционных физкультурно-оздоровительных систем. Теория оздоровительной тренировки. Оздоровительный эффект тренировки. Понятие о телосложении.

Структура занятий по нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам. Характеристика и содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники. Модификации, повышающие нагрузку. Упражнения для подготовительной, основной, заключительной частей занятия. Обучение и управление движениями. Использование инвентаря во время занятий. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении упражнений. Техника статодинамических упражнений. Методика обучения статодинамическим упражнениям. Управление нагрузкой при выполнении

статодинамических упражнений. Характеристика методов стретчинга. Использование стретчинга в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

Раздел 2. Организация и методика проведения занятий по нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам.

Основные принципы, используемые при планировании тренировочного процесса. Катаболическая тренировка. Цель катаболической тренировки. Последовательность упражнений катаболической тренировки. Сложности, которые могут возникать при выборе области воздействия. Анаболическая шейпинг-тренировка. Цель анаболической тренировки. Последовательность упражнений анаболической тренировки. Сложности, которые могут возникать при выборе области воздействия.

Раздел 3. Организация и контроль тренировочного процесса по новым физкультурно-спортивным видам

Основные положения, определяющие стратегию регулирования состава тела. Биологические механизмы управления составом и массой тела. Практические аспекты регулирования состава и массы тела: физическая тренировка; сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования. Антропометрические измерения. Физические тесты. Функциональные тесты.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury#page/1>

2. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — М. : Издательство

Юрайт, 2018. — 251 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/zdorovesbergayuschaya-pedagogika-420463#page/1>

Дополнительная литература:

3. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 285 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vozpitanija-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-438547

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-vozpitanija-438400

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации* - URL: <http://pravo.gov.ru>

2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>

3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения											
	Очная				Очно-заочная				Заочная			
	Семестр			Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	2	3										
Лекции	4	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	12	10	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	20	132	-	152	-	-	-	-	-	-	-	-
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов по дисциплине	36	144	-	180	-	-	-	-	-	-	-	-
/ из них в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет оценкой	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные системы в области физического воспитания и спорта. Структура и содержание занятий нетрадиционными физкультурно-оздоровительными системами
2	Организация и методика проведения занятий по нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам
3	Организация и контроль тренировочного процесса по новым физкультурно-спортивным видам

