

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
Пашин А.А.
« 25 » _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.22 ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль подготовки) Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Пенза, 2019

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины: 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 во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальных и креативных (художественно-музыкальных) телесноориентированных видах двигательной активности.

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

1) 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель):

Обобщенная трудовая функция А (уровень 6):

- педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Трудовые функции:

- общепедагогическая функция. Обучение (код А/01.6);
- воспитательная деятельность (код А/02.6);
- развивающая деятельность (код А/03.6).

2) 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых:

Обобщенная трудовая функция А (уровень 6):

- преподавание по дополнительным общеобразовательным программам.

Трудовые функции:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы (код А/01.66.1);
- организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы (код А/02.66.1);
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания (код А/03.66.1);
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы (код А/04.66.1);

3) 01.004 Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования:

Обобщенная трудовая функция А (уровень 6):

- преподавание по программам профессионального обучения, среднего профессионального образования (СПО) и дополнительным профессиональным программам (ДПП), ориентированным на соответствующий уровень квалификации.

Трудовые функции:

- организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП (код А/01.6);
- Педагогический контроль и оценка освоения образовательной программы профессионального обучения, СПО и (или) ДПП в процессе промежуточной и итоговой аттестации (код А/02.6);

Задачи дисциплины:

- 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;

- сформировать, у студентов практические умения и навыки выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах технологий физкультурно-спортивной деятельности;

- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий по различным видам адаптивной физической культуры с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности применительно к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп;

- сформировать у студентов самостоятельность и творчество при использовании различных технологий физкультурно-спортивной деятельности, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов;

- обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе практических знаний и педагогических практик на основе применения изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Цели освоения дисциплины соотнесенные с общими целями ОПОП ВО и требованиями профессиональных стандартов:

- 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель);

- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых;

- 01.004 Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части программы подготовки бакалавров (Б1.О.22). Федеральный государственный образовательный стандарт образования (ФГОС ВО), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ за № 942 от 19.09.2017 года (номер государственной регистрации № 48563) направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы по следующим предметам: «Специальная педагогика», «Анатомия с основами возрастной морфологии», «Специальная психология», «Физиология», «Патология и тератология», «Теория и методика физической культуры и спорта» и базовые виды двигательной деятельности с методикой преподавания (гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка и т.д.)

В то же время, выступает как фундаментальная система знаний для таких дисциплин, как: блок дисциплин вариативной части, блок дисциплин по выбору, дисциплин специализаций, а также для педагогических практик по специальности и специализации, для научных работ.

3. Результаты освоения дисциплины (модуля) «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компет енции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
-------------------	--------------------------	---	--

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 отклонениями в состоянии здоровья	ИОПК-1.1. Осуществляет отбор и конкретизирует знания об истории, закономерностях, функциях, принципах, концепциях, методологии и проблематики отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры, их роли и места в общей системе физической культуры. Владеет и умеет применять виды и формы планирования педагогического процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.	<p>Знать: историю развития, роль и место адаптивной физической культуры в общей системе физической культуры.</p> <p>Уметь: оценивать возможные и предполагаемые результаты своей профессиональной деятельности на основе закономерностей, функций, принципов, средств и методов отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры.</p> <p>Владеть: методами и средствами повышающими качество профессиональной деятельности.</p>
		ИОПК-1.2. Проектирует планы и схемы учебного и рекреативного процессов в области адаптивной физической культуры и спорта по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с лицами с особыми образовательными потребностями; осуществляет работу по проведению физкультурно-спортивных мероприятий с обучающимися, в том числе, с лицами с особыми образовательными потребностями.	<p>Знать: содержание и структуру учебных программ базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях.</p> <p>Уметь: вносить необходимые изменения и коррективы в вариативные части программ с целью решения целей и задач обучения.</p> <p>Владеть: формированием у лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных способов самообразования.</p>
		ИОПК-1.3. Использует в процессе ведения занятий педагогически обоснованные средства и методы в организации и обучении (в том числе когнитивного обучения) для формирования двигательного потенциала и физической подготовки обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья	<p>Знать: основы обучения двигательным действиям и потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры</p> <p>Уметь: организовать и обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>Владеть: средствами и методами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным</p>

ПК-1	Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.	ИПК-1.1. Определяет содержание и структуру образовательных программ; конкретизирует круг оперативных и перспективных задач, в рамках поставленных целей в области адаптивной физической культуры и спорта и этапов ее развития; обеспечивает межпредметные связи; предлагает педагогически обоснованные способы решения текущих и перспективных задач.	действиям. Знать: основные направления адаптивной физической культуры; средства и методы для осуществления оздоровительных занятий. Уметь: разрабатывать и реализовывать текущие, перспективные и оперативные планы и программы конкретных физкультурно-оздоровительных занятий для различных слоев населения.
		ИПК-1.2. Разрабатывает и конкретизирует учебно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации образовательных программы в области адаптивной физической культуры и спорта и этапов ее развития.	Владеть: навыками разработки программ и их использования в сфере адаптивной физической культуры.
		ИПК-1.3. Реализует и конкретизирует поставленные теоретические и практические задачи в зоне своей профессиональной ответственности в соответствии с запланированными результатами обучения и точками промежуточного контроля, при необходимости корректирует способы решения запланированных задач в области адаптивной физической культуры и спорта.	Владеть: методами и средствами повышающими качество профессиональной деятельности. Уметь: оценивать возможные и предполагаемые результаты своей профессиональной деятельности на основе закономерностей, функций, принципов, средств и методов отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры.

ПК-2	Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	ИПК-2.1. Осуществляет отбор современных средств, методов и методических приёмов коррекционной педагогики, на основе использования знаний морфофункциональных социально-психологических потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от нозологических форм, возрастных и гендерных аспектов.	Знать: средства, методы, приемы организации и ведения учебного, физкультурно-оздоровительного, спортивно-тренировочного и соревновательного процессов в подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Владеть: выбором средств, методов и технологии развития, коррекции и компенсации функциональных нарушений и развития личности.
		ИПК-2.3. Реализует педагогические обоснованные навыки работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, на основе использования современных форм, средств, методов и приемов организации деятельности обучающихся в адаптивном спорте.	Знать: современные формы, средства, методы и приемы организации деятельности обучающихся в адаптивном спорте Владеть: навыками работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп
ПК-3	Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.	ИПК-3.1. Осуществляет отбор и интерпретирует современные системы и направления подготовок в образовании; требования к содержанию и организации образовательного и спортивно-тренировочного процессов; образовательные стандарты в области адаптивной физической культуры и спорта.	Знать: средства, методы, приемы организации и ведения учебного, физкультурно-оздоровительного, спортивно-тренировочного и соревновательного процессов в области адаптивной физической культуры и спорта Уметь: осуществлять отбор современных систем и направлений подготовок в образовании

		<p>ИПК-3.2. Определяет и использует в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.</p>	<p>Владеть: методами и средствами сбора, обобщения и использования информации, контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.</p>
		<p>ИПК-3.3. Планирует и реализует материалы результатов освоения образовательных программ и стандартов в области адаптивной физической культуры и спорта.</p>	<p>Уметь: Планировать и реализовывать материалы результатов освоения образовательных программ и стандартов в области адаптивной физической культуры и спорта.</p>

4. Структура и содержание дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»

4.1. Структура дисциплины на очной форме обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 252 часа: из них 34 – лекции, 51 – практические занятия, 124,8 – самостоятельная работа, курсовая работа, экзамен.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)									Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)							
				Контактная работа				Самостоятельная работа					собеседование	коллоквиум	экзамен	контрольная работа	реферат	эссе и иные творческие работы	курсовая работа (проект)	др.
				Всего	Лекция	Практические занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Другие виды самостоятельной работы	Курсовая работа	Подготовка к экзамену								
1.	Тема 1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина	5	1-2	4	2	2		9	5	4			+							
2.	Тема 2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.	5	3-4	4	2	2		9	5	4			+							
3.	Тема 3. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности	5	5-6	4,5	2	2	0.5	9	5	4			+							
4.	Тема 4. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности с использованием спецоборудования и инвентаря	5	7-8	4,5	2	2	0.5	9	5	4			+							
5.	Тема 5. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности моделирующие ограничения движений	5	9-10	4,5	2	2	0.5	9	5	4			+							
6.	Тема 6. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, проводимые совместно со спортсменами-инвалидами.	5	11-12	4,2	2	2	0.2	9	5	4			+							
7.	Тема 7. Организация и судейство соревнований инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	5	13-14	4	2	2		9	5	4			+			+				

8.	Тема 8. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.	5	15-17	6	3	3		9,3	5	4,3			+						
9.	Тема 9. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре	6	1-3		2	2		10,5	6	4,5			+						
10.	Тема 10. Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья	6	4-6			6		7	6	1			+						
11.	Тема 11. Стретчинг и калланетика в адаптивной физической культуре.	6	7-8			6		7	6	1			+						
12.	Тема 12. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре	6	9-11			6		7	6	1			+						
13.	Тема 13. Методика и организация обучения легкоатлетическим упражнениям	6	12-13			6		7	6	1			+						
14.	Тема 14. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности – гидрореабилитация.	6	14-15			6		7	6	1			+						
15.	Тема 15. Танцевальная терапия	6	16-17			6		7	6	1			+						
	Подготовка к экзамену														+				+
	Общая трудоемкость, в часах			96,2	34	52	6,2	124,8	82	42,8					18				18
														Промежуточная аттестация					
														Форма		Семестр			
														Курсовая работа		6			
														Экзамен		6			

4.1.2 Структура дисциплины на заочном отделении

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 252 часов: из них 8 – лекции, 12 – практические занятия, 220 – самостоятельная работа, 9 – курсовая работа, экзамен и др.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	курс	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)									Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)							
				Контактная работа				Самостоятельная работа					собеседование	коллоквиум	экзамен	контрольная работа	реферат	эссе и иные творческие работы	курсовая работа (проект)	др.
				Всего	Лекция	Практические занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Другие виды самостоятельной работы	Курсовая работа	Подготовка к экзамену								
1.	Тема 1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина	3		1,02	1		0.2	10	5	5			+							
2.	Тема 2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.	3		1,02	1		0.2	15	5	10			+							
3.	Тема 3. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности	3		1,02	1		0.2	15	5	10			+							
4.	Тема 4. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности с использованием спецоборудования и инвентаря	3		2,02	1	1	0.2	15	5	10			+							
5.	Тема 5. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности моделирующие ограничения движений	3		2,02	1	1	0.2	15	5	10			+							
6.	Тема 6. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, проводимые совместно со спортсменами-инвалидами.	3		2,02	1	1	0.2	15	5	10			+							

7.	Тема 7. Организация и судейство соревнований инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	3		2,02	1	1	0.2	15	5	10			+			+			
8.	Тема 8. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.	3		2,02	1	1	0.2	15	5	10			+						
9.	Тема 9. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре	3		1,02		1	0.2	15	5	10			+						
10.	Тема 10. Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья	3		1,02		1	0.2	15	5	10			+						
11.	Тема 11. Стретчинг и калланетика в адаптивной физической культуре.	3		1,02		1	0.2	15	5	10			+						
12.	Тема 12. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре	3		1,02		1	0.2	15	5	10			+						
13.	Тема 13. Методика и организация обучения легкоатлетическим упражнениям	3		1,02		1	0.2	15	5	10			+						
14.	Тема 14. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности – гидрореабилитация.	3		1,02		1	0.2	15	5	10			+						
15.	Тема 15. Танцевальная терапия	3		1,02		1	0.2	15	5	10			+						
	Подготовка к экзамену														+				+
	Общая трудоемкость, в часах	252		23	8	12	3	220	75	145					6				3
															Промежуточная аттестация				
															Форма		Семестр		
															Курсовая работа		6		
															Экзамен		6		

4.2. Содержание дисциплины

4.2.1. Лекции

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

Характеристика базовых (традиционных) физкультурно–спортивных видов: «Гимнастика», «Спортивные игры», «Легкая атлетика», «Лыжный спорт», «Плавание», «Подвижные игры», «Туризм».

Характеристика новых физкультурно–спортивных видов: «Атлетическая гимнастика», «Аэробика», «Армспорт», «Шейпинг», «Восточные единоборства», «Спортивные танцы», «Бодибилдинг», «Калланетика», «Пауэрлифтинг», «Стретчинг», «Йога», «Гидроаэробика».

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в профессиональной подготовке специалиста по адаптивной физической культуре. Место курса, цель курса, задачи. Технологии физкультурно-спортивной деятельности - как интегрированная дисциплина.

Возникновение и развитие дисциплины. Предмет исследования технологий физкультурно-спортивной деятельности. Средства, методы, и методические приемы. Основные разделы дисциплины.

2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Классификация технологий в зависимости от нозологических признаков (лица с нарушениями сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, речи, сенсорных систем, психики). Особенности использования технологий физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от нозологии. Классификация технологий в зависимости от применяемых средств.

3. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности как виды деятельности, позволяющие формировать у будущих специалистов по адаптивной физической культуре ощущения, восприятия, представления, возникающие у спортсменов-инвалидов в процессе занятий различными видами адаптивного спорта; осваивать студентам знания, умения, навыки, развивать и совершенствовать у них физические качества и способности, характерные для того или иного вида адаптивного спорта, а также приобретать опыт эмоционально-ценностного отношения и творческой деятельности в сфере будущей профессии.

Классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности в зависимости от способов включения студентов в занятия тем или иным видом адаптивного спорта:

- 1) использование специального оборудования и инвентаря в видах адаптивного спорта, разработанных для спортсменов-инвалидов;
- 2) моделирование тех или иных ограничений двигательной деятельности, обусловленных конкретной патологией (или сочетанием патологий);
- 3) участие в спортивной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами-инвалидами.

Систематизация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности в рамках основных направлений адаптивного спорта: паралимпийском, сурдолимпийском, специальном Олимпийском.

Профессионально-ориентированные виды спортивной деятельности в программе Всероссийских Универсиад для студентов, обучающихся по специальности адаптивная физическая культура.

4. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности с использованием спецоборудования и инвентаря.

Техническая, физическая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка студентов в видах адаптивного спорта, разработанных специально для спортсменов-инвалидов: голболе и торболе, в биатлоне (для незрячих), в хоккее на полу, катании на роликовых коньках (для лиц с поражением интеллекта), и др.

5. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, моделирующие ограничения движений.

Техническая, физическая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре в видах адаптивного спорта для лиц с теми или иными ограничениями двигательной деятельности, которые моделируются у студентов.

Моделирование ограничений двигательной деятельности студентов путем искусственной депривации зрения (темные очки, повязка на глаза и т.п.), слуха (наушники и т.п.); иммобилизации суставных движений (в локтевом, плечевом, голеностопном, коленном, тазобедренном суставах), сочетания перечисленных способов ограничения двигательной активности (первая подгруппа второй группы).

Моделирование ограничений двигательной деятельности студентов путем использования специальных технических средств (инвалидная коляска, санки, сидение для легкоатлетических метаний и т.п.) или специальных условий спортивной деятельности (в волейболе сидя и т.п.), предусмотренных правилами соревнований в различных видах адаптивного спорта (баскетбол, спортивные танцы, регби, теннис и др. виды спорта на инвалидных колясках; хоккей с шайбой и гонки на льду в санях; легкоатлетические дисциплины из программы паралимпийских игр; дзюдо, голбол, биатлон для незрячих и т.п.) (вторая подгруппа второй группы).

6. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, проводимые совместно со спортсменами-инвалидами.

Техническая, физическая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка будущих специалистов путем участия в спортивной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами-инвалидами (в качестве партнеров или соперников в спаррингах).

Программа "объединенный спорт" в Специальном Олимпийском движении и участие в ней студентов (особенно младших курсов), обучающихся по специальности адаптивная физическая культура. Участие студентов в спортивной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами-инвалидами в видах адаптивного спорта паралимпийского, сурдолимпийского и Специального Олимпийского движений (в зависимости от особенностей постановки адаптивного спорта в конкретном регионе).

7. Организация и судейство соревнований инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Группы инвалидов. Правила соревнований.

Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с лицами имеющими ограниченные возможности.

Организация фестиваля спорта и творчества: миссия фестиваля; цель, задачи и основные принципы (на примере СОК и движения "Спешал Арт" в Санкт-Петербурге).

Организация и проведение: зимних спортивных праздников на улице; летних спортивных праздников на улице; зимних физкультурных досугов в зале; весенне-летних физкультурных досугов на улице; игровые упражнения; шуточные игры; забавы и аттракционы; семейные спортивные праздники и досуги.

8. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.

Виды туризма в РФ (спортивный, оздоровительный, экскурсионный). Социальный туризм в обществе глухих и слепых.

Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.

Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата.

Особенности организации реабилитационного туризма. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях.

Спортивные походы при заболеваниях органов слуха и речи; органов зрения, нервной системы; психики.

Техника безопасности в туризме. Семейный туризм среди людей с ограниченными жизненными возможностями. Основы туристической техники. Основы ориентирования на местности. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.

9. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре.

Методика организации и обучения игры в мини-футбол.

Правила игры в мини-футбол. Отличие мини-футбола от футбола. Методика обучения техническим и тактическим приемам.

Использование игры мини-футбол в работе с детьми, имеющими нарушение интеллекта.

Организация и проведение соревнований по мини-футболу для лиц с ограниченными возможностями.

Методика и организация игры в баскетбол.

Баскетбол на колясках.

Возможности отработки профессионально важных качеств будущих специалистов по адаптивной физической культуре, необходимых в видах адаптивного спорта различных направлений: паралимпийских (радикальный баскетбол в колясках, сидя), сурдолимпийского (радикальный баскетбол с использованием наушников) Специального Олимпийского (объединенный спорт в радиальном баскетболе) с помощью новой игры – радиальный баскетбол (питербаскет).

Питербаскет - новая модификация баскетбола. Правила игры. Игровое поле (разметка). Инвентарь для игры в питербаскет. Основные положения игры. Состав команд. Использование адаптированного варианта - Питербаскет - валид - в спортивном движении людей с ограниченными физическими возможностями.

Питербаскет - валид в психологической реабилитации.

Организация и проведение соревнований по баскетболу для лиц с ограниченными возможностями.

Методика организации и проведения игры в дартс.

История происхождения игры. Общие правила игры в дартс. Методика обучения техники игры в дартс. Разновидности игры в дартс.

Организация и проведение соревнований по дартсу среди лиц, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (на примере работы Федераций дартса в Санкт-Петербурге).

Методика и организация игры в дартс с лицами, имеющих нарушения функций зрительного анализатора (коррекционная направленность игры в дартс). Организация и проведение соревнований по дартсу для лиц с ограниченными возможностями.

10. Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.

Оздоровительные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика: классическая аэробика, танцевальная, аэробика с использованием предметов и приспособлений, стретчинг, калланетика, шейпинг, восточные оздоровительные системы гимнастики; атлетическая гимнастика) и особенности их применения в адаптивной физической культуре.

11. Стретчинг и калланетика в адаптивной физической культуре.

Стретчинг как самостоятельная система упражнений. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг, метод ПНФ (PNF-proprioceptive neuromuscular facilitation). Стретчинг как средство достижения релаксации. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре (как ЛФК - для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство корригирующей гимнастики). Гибкость, виды гибкости. Принципы и структура стретч-занятия.

Калланетика-система физических упражнений Каллан Пинкни.

Калланетика как метод коррекции проблемных зон в организме человека. Технология конструирования программы занятий калланетикой. Методика организации и проведения занятий по системе Каллан Пинкни. Дыхание при выполнении упражнений по системе Каллан Пинкни. Место калланетики в адаптивной физической культуре. Противопоказания к занятиям калланетикой.

12. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.

Специфические особенности подвижных игр в адаптивной физической культуре. Социальная сущность и значение игры для лиц с ограниченными возможностями. Основные концепции игры. Биологические, психологические и педагогические аспекты игры в адаптивной физической культуре.

Виды игр для детей и взрослых, педагогические группировки и классификации. Характерные особенности игровой деятельности, игрового метода и подвижных игр в адаптивной физической культуре.

13. Методика и организация обучения легкоатлетическим упражнениям.

Классификация легкоатлетических упражнений используемых в адаптивной физической культуре.

Техника безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям лиц с ограниченными возможностями.

Обучение метанию копья и метанию ядра инвалидов-колясочников.

Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег для лиц с дефектами зрения.

Особенности методики обучения легкоатлетическим упражнениям глухих и слабослышащих.

Особенности обучения беговым упражнениям для инвалидов-ампутантов верхних конечностей.

Организация и проведения соревнований по легкой атлетике для лиц с ограниченными возможностями.

14. Плавание для лиц, имеющих ограниченные возможности – гидрореабилитация.

Начальное обучение плаванию. Оздоровительное и прикладное значение плавания. Воздействие физических свойств воды на тело человека.

Правила безопасности при занятиях плаванием с лицами, имеющими ограниченные возможности. Критические ситуации и методика их преодоления при обучении плаванию ребёнка-инвалида. Методика преодоления водобоязни. Особенности организации и проведения игр в воде.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Элементарные движения рук и ног. Передвижения по дну. Погружения. Упражнения для дыхания. Всплывание. Лежание. Скольжение. Игры, направленные на ознакомление со свойствами воды.

Облегченные способы плавания. Кроль на груди без выноса рук. Кроль на спине без выноса рук. Брасс с приподнятой головой. Плавание на боку без выноса «верхней руки».

Игры, направленные на ознакомление с элементами техники облегченных способов и отдельных элементов спортивного плавания. Игры, направленные на развитие физических качеств.

15. Танцевальная терапия.

Определение танца. Существующие теории танца (биологические, психологические, социокультурные). Основные методические приемы и техники танцевальной терапии: спортивный танец, круговой групповой танец, аутентичное движения, ритмическая групповая активность, кинестетическая эмпатия, экспериментирование с движением и прикосновением, техника работы с "мышечным панцерем", целенаправленный выбор темы танцевальных упражнений - "добро", "любовь", "зло", "счастье".

Танцевальная игра как одна из частей танцевальной терапии. Танцы на колясках для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

4.2.1. Практические занятия

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

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в профессиональной подготовке специалиста по адаптивной физической культуре. Место курса, цель курса, задачи. Технологии физкультурно-спортивной деятельности - как интегрированная дисциплина.

Возникновение и развитие дисциплины. Предмет исследования технологий физкультурно-спортивной деятельности. Средства, методы, и методические приемы. Основные разделы дисциплины.

2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Классификация технологий в зависимости от нозологических признаков (лица с нарушениями сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, речи, сенсорных систем, психики). Особенности использования технологий физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от нозологии. Классификация технологий в зависимости от применяемых средств.

3. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности как виды деятельности, позволяющие формировать у будущих специалистов по адаптивной физической культуре ощущения, восприятия, представления, возникающие у спортсменов-инвалидов в процессе занятий различными видами адаптивного спорта; осваивать студентам знания, умения, навыки, развивать и совершенствовать у них физические качества и способности, характерные для того или иного вида адаптивного спорта, а также приобретать опыт эмоционально-ценностного отношения и творческой деятельности в сфере будущей профессии.

Классификация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности в зависимости от способов включения студентов в занятия тем или иным видом адаптивного спорта:

- 1) использование специального оборудования и инвентаря в видах адаптивного спорта, разработанных для спортсменов-инвалидов;
- 2) моделирование тех или иных ограничений двигательной деятельности, обусловленных конкретной патологией (или сочетанием патологий);
- 3) участие в спортивной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами-инвалидами.

Систематизация профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности в рамках основных направлений адаптивного спорта: паралимпийском, сурдолимпийском, специальном Олимпийском.

Профессионально-ориентированные виды спортивной деятельности в программе Всероссийских Универсиад для студентов, обучающихся по специальности адаптивная физическая культура.

4. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности с использованием спецоборудования и инвентаря.

Техническая, физическая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка студентов в видах адаптивного спорта, разработанных специально для спортсменов-инвалидов: голболе и торболе, в биатлоне (для незрячих), в хоккее на полу, катании на роликовых коньках (для лиц с поражением интеллекта), и др.

5. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, моделирующие ограничения движений.

Техническая, физическая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре в видах адаптивного спорта для лиц с теми или иными ограничениями двигательной деятельности, которые моделируются у студентов.

Моделирование ограничений двигательной деятельности студентов путем искусственной депривации зрения (темные очки, повязка на глаза и т.п.), слуха (наушники и т.п.); иммобилизации суставных движений (в локтевом, плечевом, голеностопном, коленном, тазобедренном суставах), сочетания перечисленных способов ограничения двигательной активности (первая подгруппа второй группы).

Моделирование ограничений двигательной деятельности студентов путем использования специальных технических средств (инвалидная коляска, санки, сидение для легкоатлетических метаний и т.п.) или специальных условий спортивной деятельности (в волейболе сидя и т.п.), предусмотренных правилами соревнований в различных видах адаптивного спорта (баскетбол, спортивные танцы, регби, теннис и др. виды спорта на инвалидных колясках; хоккей с шайбой и гонки на льду в санях; легкоатлетические дисциплины из программы паралимпийских игр; дзюдо, голбол, биатлон для незрячих и т.п.) (вторая подгруппа второй группы).

6. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности, проводимые совместно со спортсменами-инвалидами.

Техническая, физическая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка будущих специалистов путем участия в спортивной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами-инвалидами (в качестве партнеров или соперников в спаррингах).

Программа "объединенный спорт" в Специальном Олимпийском движении и участие в ней студентов (особенно младших курсов), обучающихся по специальности адаптивная физическая культура. Участие студентов в спортивной и учебно-тренировочной деятельности совместно со спортсменами-инвалидами в видах адаптивного спорта паралимпийского, сурдолимпийского и Специального Олимпийского движений (в зависимости от особенностей постановки адаптивного спорта в конкретном регионе).

7. Организация и судейство соревнований инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Группы инвалидов. Правила соревнований.

Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с лицами имеющими ограниченные возможности.

Организация фестиваля спорта и творчества: миссия фестиваля; цель, задачи и основные принципы (на примере СОК и движения "Спешал Арт" в Санкт-Петербурге).

Организация и проведение: зимних спортивных праздников на улице; летних спортивных праздников на улице; зимних физкультурных досугов в зале; весенне-летних физкультурных досугов на улице; игровые упражнения; шуточные игры; забавы и аттракционы; семейные спортивные праздники и досуги.

8. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.

Виды туризма в РФ (спортивный, оздоровительный, экскурсионный). Социальный туризм в обществе глухих и слепых.

Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата.

Особенности организации реабилитационного туризма. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях.

Спортивные походы при заболеваниях органов слуха и речи; органов зрения, нервной системы; психики.

Техника безопасности в туризме. Семейный туризм среди людей с ограниченными жизненными возможностями. Основы туристической техники. Основы ориентирования на местности. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.

9. Нетрадиционные виды спорта в адаптивной физической культуре.

Методика организации и обучения игры в мини-футбол.

Правила игры в мини-футбол. Отличие мини-футбола от футбола. Методика обучения техническим и тактическим приемам.

Использование игры мини-футбол в работе с детьми, имеющими нарушение интеллекта.

Организация и проведение соревнований по мини-футболу для лиц с ограниченными возможностями.

Методика и организация игры в баскетбол.

Баскетбол на колясках.

Возможности отработки профессионально важных качеств будущих специалистов по адаптивной физической культуре, необходимых в видах адаптивного спорта различных

направлений: паралимпийских (радикальный баскетбол в колясках, сидя), сурдолимпийского (радикальный баскетбол с использованием наушников) Специального Олимпийского (объединенный спорт в радиальном баскетболе) с помощью новой игры – радиальный бакетбол (питербаскет).

Питербаскет - новая модификация баскетбола. Правила игры. Игровое поле (разметка). Инвентарь для игры в питербаскет. Основные положения игры. Состав команд. Использование адаптированного варианта - Питербаскет - валид - в спортивном движении людей с ограниченными физическими возможностями.

Питербаскет - валид в психологической реабилитации.

Организация и проведение соревнований по баскетболу для лиц с ограниченными возможностями.

Методика организации и проведения игры в дартс.

История происхождения игры. Общие правила игры в дартс. Методика обучения техники игры в дартс. Разновидности игры в дартс.

Организация и проведение соревнований по дартсу среди лиц, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (на примере работы Федераций дартса в Санкт-Петербурге).

Методика и организация игры в дартс с лицами, имеющими нарушения функций зрительного анализатора (коррекционная направленность игры в дартс). Организация и проведение соревнований по дартсу для лиц с ограниченными возможностями.

10. Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.

Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики.

Оздоровительная аэробика. Понятие "здоровье", соматическое, физическое, психическое, нравственное и сексуальное здоровье, предболезнь, болезнь, сущность здоровья, показатели здоровья. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направление аэробики.

История возникновения и развития аэробики. Классификации аэробики.

Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса.

Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности, фанк-аэробика, сити или стрит-джем, степ-аэробика, слайд аэробика, фитбол, аэробоксинг, Тае-бо, гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс аэробика, йорг-аэробика. Прикладная аэробика: в спорте, для реабилитации, для рекреации.

Структура и содержание занятий аэробикой.

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. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой. Методика проведения занятий аэробикой. Методика построения комплекса оздоровительной аэробики для развития основных физических способностей человека.

Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.

Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста. Направленность занятий оздоровительной аэробикой в зависимости от поставленных задач.

Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой.

Субъективные показатели самоконтроля (настроение, самочувствие, желание заниматься, переносимость занятий, болевые ощущения, потоотделение, сон, аппетит). Объективные показатели самоконтроля (частота сердечных сокращений, рост-длина тела, вес-масса тела, мышечная сила, температура тела, телосложение). Дневник самоконтроля. Функциональные тесты, пробы, индексы, номограммы (проба Генчи, проба Штанге проба Серкина, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный индекс, артериальное давление (АД), тест РВС 170, Гарвардский степ-тест, тест Руфье-Диксона, ортостатическая проба, клиностатическая проба,

проба Летунова, проба Ромберга, темпинг-тест, 12-минутный тест Купера). Тестирование физических качеств. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой.

Сбалансированное питание, правила рационального питания. Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы. Расход энергии при занятиях различными видами физических упражнений. Режим питания. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой (цель - снижение толщины жировых складок с повышением силы и выносливости основных мышечных групп, цель - уменьшение мышечной массы и подкожного жира, цель-увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира, цель-увеличение мышечной и жировой массы). Биологически активные добавки (БАД). Теория адекватного питания и трофологии.

Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности.

Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов).

Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.

Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре.

История фитбола. Физиологические воздействия фитбола на организм занимающихся. Особенности занятий с использованием фитбол-мяча, показания и противопоказания к занятиям на фитбол-мячах. Подбор мяча. Методика составления оздоровительного комплекса фитбол-аэробики. Методика обучения техники выполнения упражнений на мячах(фитболах). Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.

Степ-аэробика в адаптивной физической культуре.

История возникновения степ-аэробики. Особенности занятий с использованием степ-платформ. Правила степ-тренировки. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.

Танцевальная аэробика в адаптивной физической культуре.

Разновидности танцевальной аэробики (фанк-аэробика, афро-аэробика, кардио-фанк, самбааэробика, хип-хоп-аэробика, латин-аэробика, джаз-аэробика). Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре, в адаптивном физическом воспитании, двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках. Танцы на инвалидных колясках.

Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.

Шейпинг-тестирование. Компьютерная шейпинг-программа: компьютерное моделирование фигуры, характеристика параметров индивидуальной тренировки, рекомендации по обеспечению сбалансированного питания, биологические ритмы, критерии оценки и анализ эффективности занятий, контроль и самоконтроль на занятиях шейпингом. 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.

11.Стретчинг и калланетика в адаптивной физической культуре.

Стретчинг как самостоятельная система упражнений. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг, метод ПНФ (PNF-proprioceptive neuromuscular facilitation). Стретчинг как средство достижения релаксации. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре (как ЛФК - для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство корригирующей гимнастики). Гибкость, виды гибкости. Принципы и структура стретч-занятия.

Калланетика-система физических упражнений Каллан Пинкни.

Калланетика как метод коррекции проблемных зон в организме человека. Технология конструирования программы занятий калланетикой. Методика организации и проведения занятий по системе Каллан Пинкни. Дыхание при выполнении упражнений по системе Каллан Пинкни. Место калланетики в адаптивной физической культуре. Противопоказания к занятиям калланетикой.

12. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.

Подбор и моделирование игр в адаптивной физической культуре.

Постановка цели и определение задач, решаемых в процессе игры. Нормирование нагрузки в процессе игровой деятельности. Педагогический контроль. Основные педагогические требования к проведению игры. Особенности в подготовке, организации и руководстве игрой, используемой в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности. Игры, направленные на установление психологического контакта.

Подвижные игры для детей с нарушением в развитии.

Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения. Спортивные игры для незрячих - роллингбол, голбол, торбол. Методика и организация игр с детьми глухими и слабослышащими.

Методика и организация подвижных игр и речитативно - игровых композиций для детей с нарушением речи.

Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата (церебральным, спинальным, ампутационным) и с врожденными пороками развития конечностей.

Методика и организация подвижных игр с лицами, имеющими нарушения интеллекта.

Песочная и игровая терапия (обучающие, познавательные и проективные игры на песке).

Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры умственно отсталых детей и молодых людей: индивидуальные и групповые.

Подвижные игры с элементами спортивных игр с лицами, включенными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу (СМГ).

13. Методика и организация обучения легкоатлетическим упражнениям.

Классификация легкоатлетических упражнений используемых в адаптивной физической культуре.

Техника безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям лиц с ограниченными возможностями.

Обучение метанию копья и метанию ядра инвалидов-колясочников.

Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег для лиц с дефектами зрения.

Особенности методики обучения легкоатлетическим упражнениям глухих и слабослышащих.

Особенности обучения беговым упражнениям для инвалидов-ампутантов верхних конечностей.

Организация и проведения соревнований по легкой атлетике для лиц с ограниченными возможностями.

14. Плавание для лиц, имеющих ограниченные возможности – гидрореабилитация.

Аква-фитнесс в адаптивной физической культуре.

Направления аква-фитнесса (гидроаэробика-аквааэробика, гидро-тай-бо, гидрошейпинг, гидропрофилактика). Акваатлон (подводная борьба, подводный хоккей, регби под водой и др.). Специальное плавательное снаряжение (плавательные пояса, трубки, водные гантели и ножные манжеты, рукавицы и перчатки, ступеньки, водные ботинки и жилеты, пенопластовые доски, пластмассовые тарелки, пластмассовая канистра-бутылка). Методика составления программы циклического тренинга. Методика составления программы упражнений на развитие мышечной силы и выносливости. Упражнения в воде на растягивание и расслабление. Групповая релаксация. Парная релаксация. Индивидуальная релаксация. Особенности организации и проведения занятий гидроаэробикой с учетом нозологии.

Гидрореабилитация как педагогический процесс.

Место гидрореабилитации в системе профессионального образования. Гидрореабилитация лиц после травм и ампутаций, при ДЦП, аутизме, болезни Дауна, олигофрении, эпилепсии, гемипарезе, микроцефалии, гидроцефалии, диабете, сколиозе, ожирении, алкогольной зависимости и наркомании. Преимущества водных занятий во время беременности.

Гидрореабилитация детей-инвалидов: новорожденных и грудного возраста. Оборудование и инвентарь при проведении занятий по гидрореабилитации.

15. Танцевальная терапия.

Определение танца. Существующие теории танца (биологические, психологические, социокультурные). Основные методические приемы и техники танцевальной терапии: спортивный танец, круговой групповой танец, аутентичное движения, ритмическая групповая активность, кинестетическая эмпатия, экспериментирование с движением и прикосновением, техника работы с "мышечным панцерем", целенаправленный выбор темы танцевальных упражнений - "добро", "любовь", "зло", "счастье".

Танцевальная игра как одна из частей танцевальной терапии. Танцы на колясках для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

5. Образовательные технологии

Технологический процесс в рамках профессионального освоения дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» предусматривает цикл лекций и семинарских занятий с формой контроля – экзамен, курсовая и контрольные работы, самостоятельную работу студентов, позволяющую сформировать теоретическую и практическую основу будущей профессии, базирующуюся на формировании 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 во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальных и креативных (художественно-музыкальных) телесноориентированных видах двигательной активности.

Учебный блок предусматривает использование технических средств обучения, компьютерного класса с Интернет обеспечением, интерактивного обучения, использования деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, проведение мастер-классов, посещение спортивных объектов, встреч со спортсменами-инвалидами, заслуженными мастерами, призерами и чемпионами Европы, Мира, Параолимпийских игр, представителями судей по видам спорта, с руководителями, с ведущими тренерами-преподавателями др.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6. 1 Требования к уровню освоения программы и формы текущего, промежуточного и итогового контроля

1. Свободно владеть основными понятиями технологии физкультурно-спортивной деятельности.
2. На высоком профессиональном уровне разбираться в средствах, методах и принципах физического воспитания в технологиях физкультурно-спортивной деятельности, рациональном их применении в жизненной практике.
3. Владеть знаниями в области базовых видов технологий физкультурно-спортивной деятельности.
4. Знать современные основы организации и проведения современных видов оздоровительных технологий.

6.2.1 Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

1. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности как научной дисциплины.
2. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «метод», «методика», «методический прием», «методический подход», «методическое направление».
3. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «технологии», «педагогические технологии».
4. Принципы построения занятий в физкультурно-спортивной деятельности.
5. Характеристика понятия «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
6. Классификации физических упражнений.
7. Классификации видов спорта. Подходы к группированию видов спорта в технологиях физкультурно-спортивной деятельности.
8. Характеристика спортивных игр как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, их специфические признаки.
9. Особенности организации и проведения соревнований по спортивным играм.
10. Классификация спортивных игр.
11. Характеристика лыжного спорта как базового вида физкультурно-спортивной деятельности.
12. Классификация лыжного вида спорта.
13. Исторические аспекты возникновения легкой атлетики.
14. Особенности построения занятий в легкой атлетике.
15. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
16. Характеристика гимнастики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности.
17. Классификация видов гимнастики.
18. Оздоровительная направленности как важнейший принцип технологии физкультурно-спортивной деятельности.
19. Краткая характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
20. Характеристика западных оздоровительных технологий.
21. Характеристика восточных оздоровительных технологий.
22. Характеристика отечественных оздоровительных технологий.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Какие области знаний интегрирует в себе дисциплина ТФСД?
2. Раскройте отличия ТФСД от базовых видов спорта.
3. Перечислите основные виды двигательной активности, которые включены в программу изучения дисциплины ТФСД.
4. Подготовьте информацию об истории возникновения и развития одного из видов аэробики.
5. Раскрыть взаимосвязь целостного движения и заболевания человека.
6. Подготовьте информацию об использовании степ - аэробики в адаптивном физическом воспитании.

7. Раскройте или покажите отличия шейпинга от бодибилдинга.
8. В каком режиме работают мышцы при проведении занятий по системе Калан Пинкни?
9. Разработать комплекс аэробики, не менее 8-ми упражнений (нозология и контингент по выбору студента).
10. Разработать комплекс упражнений по программе шейпинга, включая элементы стретчинга и калланетики (нозология и контингент по выбору студента).
11. Какое снаряжение необходимо подготовить для проведения занятий по аквааэробике?
12. Раскрыть классификации критических ситуаций при обучении плаванию ребенка - инвалида.
13. Дайте характеристику игрового метода.
14. Составить положение о соревнованиях по профессионально-ориентированным видам спорта.
15. Разработать конспект урока по обучению технике игры в дартс (нозология и контингент по выбору студента).
16. Охарактеризуйте используемые сигналы и жесты судьи при проведении игры в Питербаскет.

6.2.2 Перечень вопросов к экзамену

1. ТФСД в системе высшего, среднего профессионального образования.
2. ТФСД как учебная дисциплина. Цель и задачи дисциплины.
3. Основные виды ТФСД, используемые в АФК.
4. Классификация и характеристика ТФСД.
5. Роль дыхания при проведении занятий по АФК.
6. Использование ТФСД в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
7. Использование ТФСД в работе с глухими и слабовидящими людьми.
8. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение интеллекта.
9. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение речи.
10. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющие поражения опорно-двигательного аппарата.
11. Использование ТФСД в работе с детьми, имеющих детский церебральный паралич.
12. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение "психики".
13. Применение ТФСД в адаптивном физическом воспитании дошкольников.
14. Применение ТФСД в адаптивном физическом воспитании школьников.
15. Применение ТФСД в адаптивном физическом воспитании студентов.
16. Охарактеризуйте виды гимнастики, используемые в АФК.
17. Аэробика как вид ТФСД. История возникновения и развития.
18. Структура и содержание занятий аэробикой.
19. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности.
20. Использование аэробики в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
21. Особенности применения оздоровительной аэробики с лицами, имеющими нарушения ОДА.
22. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой лиц, имеющих ограниченные возможности.
23. Гигиена питания при занятиях фитнесом.
24. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности.
25. Использование фитбол-аэробики в АФК.
26. Организация и методика проведения занятий по степ-аэробике с лицами, имеющими ограниченные возможности.

27. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
28. Использование стретчинг - системы в АФК.
29. Использование каллонетики в АФК,
30. Гидрореабилитация - как педагогический процесс.
31. Раскройте значение коррекционно-развивающих игр в АФК.
32. Отличительные особенности подбора и моделирования игр в АФК.
33. Игры, направленные на установления психологического контакта между играющими.
34. Подвижные игры для слепых и слабовидящих детей.
35. Подвижные игры для глухих и слабовидящих детей.
36. Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта.
37. Подвижные игры для детей с нарушением речи.
38. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
39. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП).
40. Подвижные игры, включающие бег, прыжки, метание.
41. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами баскетбола, волейбола для детей с ослабленным здоровьем.
42. Подвижные игры на прогулках и в походах.
43. Речетативно-игровые композиции для совместных игр детей и взрослых.
44. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей с лицами, имеющими ограниченные возможности
45. Виды туризма в РФ.
46. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
47. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения ОДА.
48. Особенности организации реабилитационного туризма.
49. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
50. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
51. Дать характеристику национальным и нетрадиционным видам спорта.
52. Особенности методики организации занятий по ННВС.
53. Использование игры в дартс в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
54. Использование игры в мини-футбол в работе с лицами, имеющими проблемы интеллекта.
55. Организация и методика проведения игры в радиальный баскетбол – «Питербаскет».
56. Методика организации и проведения психогимнастики в АФК.
57. Использование антистрессовой пластической гимнастики в адаптивном физическом воспитании.
59. Применения танцевальной терапии в АФК.

6.2.3. Темы курсовых работ:

1. Классификация и характеристика видов спорта в технологиях физкультурно-спортивной деятельности
2. Классификация и характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
3. Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся.
4. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
5. Методические особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.
6. Методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.
7. Методические особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста.
8. Технология обучения элементам спортивных игр в школьном возрасте
9. Технология обучения элементам легкоатлетических упражнений в школьном возрасте
10. Технология обучения элементам лыжного спорта в школьном возрасте
11. Технология обучения элементам гимнастики в школьном возрасте
12. Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологий физкультурно-спортивной деятельности.
13. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
14. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
15. Характеристика оздоровительных технологий: аэробики и ее видов.
16. Характеристика аква-аэробики,
17. Характеристика степ-аэробики,
18. Характеристика фитбол-аэробики,
19. Характеристика слайд-аэробики,
20. Характеристика памп-аэробики,
21. Характеристика тераробики,
22. Характеристика слайкл-аэробики,
23. Характеристика таэ-бо и ки-бо-аэробики.
24. Характеристика Пилатеса,
25. Характеристика ритмической гимнастики,
26. Характеристика шейпинга,
27. Характеристика бодибилдинга,
28. Характеристика стретчинга,
29. Характеристика калланетики.
30. Характеристика восточных оздоровительных технологий: йоги, тай-чи.
31. Характеристика видов оздоровительных систем на основе единоборств.
32. Характеристика отечественных оздоровительных технологий
33. Характеристика дыхательной гимнастики К.П. Бутейко
34. Характеристика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой
35. Характеристика самомассажа А.А. Уманской,
36. Система оздоровления Г.С. Шаталовой
37. Система оздоровления Порфирия Иванова.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»

а) основная литература:

1. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. – М.: Просвещение, 1991. – 543 с.
4. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для техникумов физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Лыжный спорт: Учебник / Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 320 с.
6. Ромашова Л.Т. Теория и методика физической культуры в системе самостоятельной работы студента-заочника в межсессионный период: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры. – Смоленск: СГИФК 1996.-74 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.
8. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.М. Шияна. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
10. Теория и методика физической культуры: Учеб. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Изд. 2-е, доп., перераб. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
11. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учебное пособие / Авторы-составители О.Э.Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
12. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта – Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
14. Книга тренера по лёгкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. /под ред. Хоменкова Л.С. – М.: ФиС, 1987. – 399 с., ил.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для институтов физической культуры. М; «ФиС», 1977.
16. Матвеев Л.П. теория и методика физической культуры. Учеб. Пособие для институтов физкультуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с., ил.
17. Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с., ил.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с., ил. – (Профессия тренер).

19. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев.: Виша школа. Головное издательство. 1984. – 352 с., ил.
21. Правила соревнований на 2006 – 2007 г.г.
22. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил. 522, табл. 206; библиограф.: с. 800 – 820 – 1500 экз.

б) дополнительная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. /Учебник для студентов факультета физической культуры пед. институтов. - М.: Просвещение, 1990.
2. Аэробика на все вкусы. – М.: Владивосток: Просвещение, 1994. – 93 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС., 1985. – 192 с., ил.
4. Восточные единоборства в системе ОФК // Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Нетрадиционные средства оздоровления. – Минск, 1996. – с.34-35.
5. Грец И.А. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студенческой молодежи: Учебное пособие. – Смоленск, 2003. – 65 с.
6. Дубровский В.Н. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
7. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. /Учеб. пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1983.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. /Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1991.
9. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ / А.П.Матвеев, С.Б.Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
10. Медицинский справочник тренера /Г.А. Макарова, С.А. Локтев/. – 2-е изд., стереот. – М.: советский спорт, 2006. – 587 с., ил.
11. Обучение в спорте /А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян/ Изд. «Советский спорт», 1992., оформление, ил.
12. Ратов И.П., Попов Г. И., Логинов А.А., Шмонин Б.В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов – М.: ФиС, 2007. – 120 с. (монография)
13. Смит Д., Холл Д, Гиббс Б. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия / Пер. И.Крупичевой. – М.: Изд-во Эксма, 2006. – 256 с.
14. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: Уч. Пособие. – М.: Тера-спорт, 2000. 127с., ил.
15. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/. – М.: Спорт Академия, Пресс. 2001. – 480 с.

7.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» осуществляется на базе компьютерного класса с Интернет обеспечением, с использованием интерактивной доски, нормативно-правовой, организационно-методической и учебной литературы и документации деятельности учреждений дополнительного, среднего специального и высшего образования детей и студентов, базовых спортивных сооружений по видам спорта.

8. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся, из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на компьютере, в формате тестирования и т.д.) и позволяют оценить достижения ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровня сформированности всех заявленных компетенций. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете и экзамене.

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав.кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			заменены	новых	аннулированных

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» на факультете физической культуры, играет важную роль в системе подготовки специалистов по адаптивной физической культуре и является одной из ведущей дисциплиной основной образовательной программы по адаптивной физической культуре, формирующей профессиональное «лицо» будущего педагога, учителя, тренера, инструктора-методиста в этой сфере социальной практики.

Перед профессорско-преподавательским составом кафедры адаптивной физической культуры стоят следующие задачи:

- обеспечить 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 во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальных и креативных (художественно-музыкальных) телесноориентированных видах двигательной активности;

- сформировать у студентов самостоятельность и творчество при использовании различных технологий физкультурно-спортивной деятельности, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов;

- обеспечить освоение студентами опыта эмоционально-ценностного отношения к будущей профессиональной деятельности в процессе практических знаний и педагогических практик на основе применения изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Преподавателям, которые будут проводить занятия по данной дисциплине, необходимо изучить ее дидактические единицы, приведенные в Госстандарте, и особенно типовую программу, в которой представлены перечень примерных вопросов к зачетам.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

В УМК представлено основное содержание лекционного материала: термины и понятия, необходимые для освоения дисциплины, основные положения; традиционные и инновационные подходы в адаптивной физической культуре; весь курс разбит на темы в соответствии с учебной программой.

Основная цель курса – получение и применение 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 во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальных и креативных (художественно-музыкальных) телесноориентированных видах двигательной активности.

Студенты должны 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; регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий; организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с участием занимающихся с ограниченными возможностями, включая инвалидов; работать в единой мультидисциплинарной команде специалистов, сотрудничать с педагогами, воспитателями, врачами, дефектологами, логопедами, родителями детей-инвалидов; правильно трактовать и учитывать в своей деятельности результаты медико-психолого-педагогической диагностики; проводить педагогические наблюдения, тестирование, анализировать деятельность занимающихся и свою собственную, вносить необходимые коррективы в работу; применять способы физической помощи и страховки, обеспечивать безопасность, профилактику травматизма, психологический комфорт на занятиях; использовать в своей деятельности спортивные снаряды, инвентарь, технические средства, тренажеры, характерные для конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности: осуществлять процесс воспитания занимающихся, исходя из личностно-ориентированной гуманистической концепции отношения общества к людям с ограниченными возможностями; формировать у занимающихся умения и навыки самовоспитания в процессе занятий теми или иными видами технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Тестовые задания для самоконтроля знаний студентов по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»

1. Технология, направлена на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающий гарантированный успех педагогических процессов, называется:

- 1) педагогическое образование;
- 2) педагогическая технология;
- 3) педагогическое воспитание;
- 4) технология физкультурно-спортивной деятельности.

2. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является:

- 1) личность занимающихся;
- 2) физические упражнения и их влияние на организм и личность занимающихся;
- 3) технологии физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) учебно-воспитательный процесс.

3. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

4. Основные факторы, определяющие воздействие физических упражнений, являются:

- 1) индивидуальные особенности занимающихся; особенности самих физических упражнений; особенности внешних условий;
- 2) уровень физической подготовленности; от желания заниматься физическими упражнениями;

- 3) новизна физических упражнений; условия выполнения;
- 4) техника разучивания физических упражнений; техническое мастерство.

5. Принцип построения занятий физическими упражнениями не допускаем слишком больших и педагогически неоправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, называется:

- 1) принцип цикличности;
- 2) принцип прогрессирования воздействий;
- 3) принцип систематического чередования нагрузок и отдыха;
- 4) принцип непрерывности.

6. Вид лыжного спорта, представляет собой спуск по снежному склону на одной широкой лыже (доске) на время или на технику и сложность движений, называется:

- 1) фристайл;
- 2) могул;
- 3) сноуборд;
- 4) слалом.

7. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:

- 1) гигиеническую, лечебную, спортивную;
- 2) ритмическую, основную, женскую;
- 3) образовательную, профессионально-прикладную, атлетическую;
- 4) оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную.

8. Циклические, ациклические и смешанные физические упражнения классифицируются по:

- 1) по структуре движений;
- 2) по преимущественному проявлению отдельных двигательных умений и навыков;

- 3) по целевой направленности;
- 4) по интенсивности работы.

9. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов называется:

- 1) гармоническое развитие;
- 2) социальное благополучие;
- 3) хорошее самочувствие;
- 4) здоровье.

10. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:

- 1) оздоровительной, спортивное, рекреационное, гигиеническое;
- 2) оздоровительно-реабилитационной, оздоровительно-рекреационное, спортивно-реабилитационной, гигиеническое;
- 3) лечебное, профилактическое, восстановительное;
- 4) оздоровительное, прикладное, атлетическое.

11. Автором понятия «аэробика» является:

- 1) Кеннет Купер;
- 2) Стефании Моррис;
- 3) Билли Бланке;
- 4) Каллаи Пинкней.

12. Вид аэробики с использованием большого резинового мяча называется:

- 1) слайд-аэробика;
- 2) фитбол-аэробика;
- 3) памп-аэробика;
- 4) степ-аэробика.

13. К восточным оздоровительным технологиям относятся:

- 1) шейпинг, калланетика;
- 2) пилатес, стретчинг;
- 3) бодилитдинг, ритмическая гимнастика;
- 4) йога, цигун.

14. Какое направление оздоровительной физической культуры используется в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировки и ликвидации последствий спортивных травм:

- 1) оздоровительное;
- 2) лечебное;
- 3) восстановительное;
- 4) спортивно-реабилитационное.

15. Физические упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания называются:

- 1) естественные;
- 2) аналитические;
- 3) бытовые;
- 4) профессиональные.

16. Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительной физической культуры:

- 1) отечественное;
- 2) восточное;
- 3) западное;
- 4) народное.

17. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом в целях формирования у них личностных качеств называется:

- 1) средствами воспитания;
- 2) приемами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания.

18. Укажите, что является основным средством физического воспитания:

- 1) физические упражнения;
- 2) естественные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства.

19. Вид физической культуры характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется:

- 1) культура;
- 2) оздоровительно-рекреативная физическая культура;
- 3) двигательная реабилитация;
- 4) спорт.

20. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое совершенствование;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое развитие индивидуума.

Рабочая программа дисциплины Технологии физкультурно-спортивной деятельности составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» 09 2017 г. № 942.

Программу составили:

1. Лутков А.Н., доцент кафедры "Циклические виды спорта" 

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.


Программа одобрена на заседании кафедры "Циклические виды спорта"

Протокол № 10 от « 18 » июне 2019 года

Зав. кафедрой ЦВС  Иванов А.Н.

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10 от « 24 » июне 2019 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта  Беляева В.В.

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			замененных	новых	аннулированных