*Набор 2019*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«14 мая»2019 г.  | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., профессор А.Н Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«14 мая» 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Б1.О.26**

**Направление подготовки**

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья

***Основная профессиональная образовательная программа***

***«Лечебная физическая культура»***

**Квалификация выпускника - бакалавр**

**Форма**

**обучения/заочная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан факультета дневной формы обучения, к.п.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина «14» мая 2019 г. | СОГЛАСОВАНОДекан факультетазаочной формы обучения,к.п.н., профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер«14» мая 2019 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 16)«25» апреля 2019 г.Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Осадченко«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Малаховка 2019**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденная приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942

**Составители рабочей программы:**

Осадченко И.В., к.б.н., доцент

Бабушкина А.И., старший преподаватель

**Рецензенты:**

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность.

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.02):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| 01.003. | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"  | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05мая 2018 г. N 298н | ПДО |
| 01.004. | "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"  | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08 сентября 2015 г. N 608н | **ППО** |
| 03.007. | "Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере"  | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18ноября 2013 г. N 681н | **СР** |
| 05.002. |  «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»  | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02апреля 2019 г. N 199н | **ТАФК** |
| 05.004. | "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту"  | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 апреля 2019 г. N 197н | **ИМАФК** |

**1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:**

**ПК-1.** Способен проводить педагогические наблюдения и тестирования физического и функционального состояния занимающихся, в процессе занятий ЛФК.

**ПК-2.** Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий ЛФК с учетом специфики заболеваний.

**ПК-3.** Способен проводить групповые и индивидуальные занятия по лечебной физической культуре (ЛФК) и адаптивной физической культуре (АФК) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп.

**ПК-5.** Способен разрабатывать индивидуальные программы реабилитации и абилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включаяинвалидов, с использованием средств ЛФК.

**ПК-6.** Способен проводить оздоровительную и профилактическую работу с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

**«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В результате изучения дисциплины студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Код формируемыхкомпетенций |
| ***ЗНАТЬ:*** |
| - структуру, содержание и методику проведения педагогических наблюдений и тестирования физического и функционального состояния занимающихся лечебной физической культурой, способы оценки эффективности занятия и анализа полученных результатов с учетом возрастной группы и специфики заболевания. | **ТАФК:** С/01.6; С/02.6; С/03.6; С/05.6; D/01.6; D/02.6; D/03.6; D/05.6.**ИМАФК:** В/01.6; В/03.6; В/04.6; С/01.6.**ПДО:** А/01.6; А/04.6.**ППО:** А/02.6. | ПК-1 |
| - способы контроля и методику определения интенсивности физической нагрузки в процессе проведения занятий лечебной и оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья и инвалидами, различных возрастных и нозологических групп. | **ТАФК:** С/01.6; С/02.6; С/03.6; С/05.6; D/01.6; D/02.6; D/03.6.**ИМАФК:** С/01.6. | ПК-2 |
| - средства, формы и методы организации занятий лечебной и адаптивной физической культурой; структуру, содержание и методику проведения индивидуальных и групповых занятий лечебной и адаптивной физической культурой с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп. | **ТАФК:** D/03.6.**ИМАФК:** В/01.6; В/03.6. | ПК-3 |
| - задачи и содержание индивидуальных программ реабилитации и абилитации лиц с ограниченными возможностям и здоровья и инвалидов всех возрастных и нозологических групп,сиспользованием средств лечебной физической культуры. | **ТАФК:** С/01.6.**ИМАФК:** В/01.6.**СР:** А/02.6. | ПК-5 |
| - основные средства адаптивной физической культуры для организации и проведения оздоровительной и профилактической работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп; | **ТАФК:** С/02.6. **ИМАФК:** В/03.6. **ПДО:** С/01.6. | ПК-6 |
| ***УМЕТЬ:*** |
| - проводить педагогические наблюдения и тестирование физического и функционального состояния занимающихся лечебной физической культурой, определять эффективность занятий и анализировать полученные результаты с учетом возрастной группы и специфики заболевания; | **ТАФК:** С/01.6; С/02.6; С/03.6; С/05.6; D/01.6; D/02.6; D/03.6; D/05.6.**ИМАФК:** В/01.6; В/03.6; В/04.6; С/01.6.**ПДО:** А/01.6; А/04.6.**ППО:** А/02.6. | ПК-1 |
| - определить интенсивность физической нагрузки в процессе занятий лечебной и оздоровительной физической культурой лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных возрастных и нозологических групп. | **ТАФК:** С/02.6; С/03.6; D/02.6; D/03.6.**ИМАФК:** С/01.6. | ПК-2 |
| - использовать средства, формы и методы организации и проведения индивидуальных и групповых занятий лечебной и адаптивной физической культурой с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп. | **ТАФК:** D/03.6.**ИМАФК:** В/01.6; В/03.6. | ПК-3 |
| - разрабатывать индивидуальные программы реабилитации и абилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов всех возрастных и нозологических групп, с использованием средств лечебной физической культуры. | **ТАФК:** С/01.6.**ИМАФК:** В/04.6. | ПК-5 |
| **-** использовать средства адаптивной физической культуры и проводить оздоровительную и профилактическую работу с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп. | **ТАФК:** С/02.6. **ИМАФК:** В/03.6. **ПДО:** С/01.6.  | ПК-6 |
| ***ОБЛАДАТЬ НАВЫКАМИ И/ИЛИ ОПЫТОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***  |
| - проведения педагогических наблюдений и тестирования физического и функционального состояния занимающихся лечебной физической культурой, оценки эффективности занятий и анализа полученных результатов с учетом возрастной группы и специфики заболевания; | **ТАФК:** С/01.6; С/02.6; D/01.6; D/02.6; D/03.6; D/05.6.**ИМАФК:** В/01.6; В/03.6; В/04.6; С/01.6.**ПДО:** А/04.6.**ППО:** А/02.6. | ПК-1 |
| -осуществления контроля и регулирования физической нагрузки в процессе проведения занятий лечебной и оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья и инвалидами, различных возрастных и нозологических групп. | **ТАФК:** С/03.6; D/01.6; D/02.6; D/03.6.**ИМАФК:** С/01.6. | ПК-2 |
| - рационального использования средств, форм и методов организации проведения индивидуальных и групповых занятий лечебной и адаптивной физической культурой с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов, всех возрастных и нозологических групп. | **ТАФК:** D/03.6.**ИМАФК:** В/01.6; В/03.6. | ПК-3 |
| -составления индивидуальных программ реабилитации и абилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов всех возрастных и нозологических групп, с использованием средств лечебной физической культуры. | **ТАФК:** С/01.6. **ИМАФК:** В/04.6.**СР:** А/02.6.  | ПК-5 |
| - применения средств адаптивной физической культуры для организации и проведения занятий оздоровительной и профилактической направленности с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, включая инвалидов всех возрастных и нозологических групп. | **ТАФК:** С/02.6. **ИМАФК:** В/03.6.**ПДО:** С/01.6.  | ПК-6 |

**2. Место дисциплины в структуре Образовательной**

**Программы:**

Дисциплина «**Технологии физкультурно-спортивной деятельности**» относится к обязательной части образовательной программы.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-7 семестрах на очной форме обучения и в 1-9 семестрах на заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **214** | **40** | **36** | **36** | **26** | **18** | **18** | **40** |
| В том числе: |
| Лекции | 58 | 8 | 12 | 12 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| Семинары  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Методические занятия |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Практические занятия  | 156 | 32 | 24 | 24 | 20 | 12 | 12 | 32 |
| Лабораторные работы  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация (экзамен, Э) |  |  | Э |  | Э |  | Э | Э |
| Контроль | **72** |  | 18 |  | 18 |  | 18 | 18 |
| **Самостоятельная работа студента** | **218** | **32** | **18** | **36** | **28** | **54** | **36** | **14** |
| **Общая трудоемкость** | **Часы** | **504** | **72** | **72** | **72** | **72** | **72** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **14** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **78** | **2** | **6** | **4** | **8** | **8** | **8** | **6** | **8** | **28** |
| В том числе: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лекции | 20 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 |
| Семинары  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Методические занятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Практические занятия  | 58 | 2 | 4 | 2 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 22 |
| Лабораторные работы  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) |  |  | Э | З | Э | З | Э | З | Э | Э |
| Подготовка к экзамену |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студента** | **426** | **34** | **30** | **68** | **64** | **46** | **46** | **48** | **46** | **44** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **504** | **36** | **36** | **72** | **72** | **54** | **54** | **54** | **54** | **72** |
| **зачетные единицы** | **14** | **-** | **2** | **2** | **2** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **1,5** | **2** |

**4. Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  |
|
| 1 | Общая характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности | Введение в курс «Технологии физкультурно-спортивной деятельности». ТФСД в профессиональной подготовке выпускника по адаптивной физической культуре. Цели и задачи курса«Технологии физкультурно-спортивной деятельности». Значение и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении здоровья и профилактике заболеваний.Средства, методы и методические приемы, используемые в физкультурно-спортивной деятельности. Классификация технологий физкультурно-спортивной деятельности с учетом применяемых средств. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности с учетом вида адаптивной физической культуры. Общая характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.Особенности использования технологий физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от нозологической формы и возрастной группы.Использование технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Значение технологий физкультурно-спортивной деятельности в комплексной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Основные требования корганизации и проведению занятий ФСД.Подготовка инвентаря и мест занятий для ФСД. Обеспечение техники безопасности и профилактика травматизма при ФСД. |
| 2 | Основы методики применения физических упражнений в АФК.  | Общие закономерности влияния занятий физическими упражнениями на организм человека. Определение цели и задач физкультурно-спортивной деятельности. Основные противопоказания к использованию средств ФСД. Классификация и характеристика средств, применяемых в ФСД и лечебной физической культуре. Основы гимнастической терминологии, используемой в физкультурно-спортивной деятельности. Основные дидактические принципы применения физических упражнений в АФК. Особенности применения физических упражнений при различных режимах двигательной активности на этапах реабилитации. Методика применения физических упражнений в процессе ФСД. Формы, методы и организация занятий в АФК. Режимы нагрузки при проведении занятий. Физическая нагрузка в процессе занятий физическими упражнениями при проведении тренирующей терапии.Нормирование физических нагрузок в АФК. Педагогический контроль физической нагрузки в процессе. Методика составления двигательных программ и комплексов физических упражнений для проведения занятий ФСД. |
| 3. | Изучение техники физических упражнений, используемых в АФК. | Общие подходы к развитию двигательных умений и навыков в АФК. Формирование двигательных умений и навыков лиц различных возрастных групп. Методы обучения двигательным действиям. Структура и содержание процесса обучения. Этапы обучения двигательным действиям. Особенности методики. Начальное разучивание. Углубленное разучивание. Закрепление и дальнейшее совершенствование. Общие принципы развития физических качеств в адаптивной физической культуре. Средства и методы воспитания выносливости, гибкости, силовых и координационных способностей, Изучение элементов техники базовых видов двигательной деятельности в АФК.Применение гимнастических упражнений в адаптивной физической культуре для развития двигательных умений и навыков. Методика обучения технике выполнения гимнастических упражнений лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Применение гимнастических упражнений в процессе физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки, физкультурно-спортивной деятельности и повседневной жизни человека. Использование гимнастических упражнений с учетом возрастной группы, нозологической формы, уровня физической подготовленности и задач ФСД Меры безопасности и профилактика травматизма при выполнении гимнастических упражнений. Применение легкоатлетических упражнений в адаптивной физической культуре для развития двигательных умений и навыков. Методика обучения технике оздоровительной и спортивной ходьбы по ровной и пересеченной местности, бега, метаний, прыжков лиц с отклонениями в состоянии здоровья, ходьбы с палками (скандинавская ходьба). Применение легкоатлетических упражнений в процессе физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки, физкультурно-спортивной деятельности, лечебной физической культуре и повседневной жизни человека. Использование легкоатлетических упражнений с учетом возрастной группы, нозологической формы, уровня физической подготовленности и задач ФСД. Оздоровительная и реабилитационная направленность легкоатлетических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой.  Приобретение и совершенствование двигательных умений и навыков средствами лыжной подготовки. Методика обучения технике ходьбы на лыжах, подъемов, спусков, поворотов на месте и при передвижении, торможения. Применение элементов лыжной подготовки в профессионально-прикладной физической подготовке и физкультурно-спортивной деятельности. Оздоровительная и реабилитационная направленность ходьбы на лыжах для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях лыжной подготовкой.Применение спортивных и подвижных игр в адаптивной физической культуре для развития и совершенствования двигательных умений и навыков. Методика обучения технике игры в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, большой и настольный теннис. Использование элементов спортивных игр с учетом возрастной группы, нозологической формы, уровня физической подготовленности и задач ФСД. Применение игр в процессе физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки, физкультурно-спортивной деятельности и повседневной жизни человека. Оздоровительная и реабилитационная направленность спортивных и подвижных игр для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Меры безопасности при проведении подвижных и спортивных игр и профилактика травматизма.  |
| 4. | Системы тренировочных программ аэробной направленности.  |  Влияние аэ­робных нагрузок на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Содержание и структура физических упражнений аэробной направленности. Оздоровительная ходьба, бег, езда на велосипеде, гребля, скандинавская ходьба Системы аэробных нагрузок К.Купера и Амосова. Лечебно-профилактическое, адаптивное и реабилитационное направление в аэробике. Классификация оздоровительной аэробики. Структура и содержание оздоровительной аэробики. Термины, используемые в аэробике. Понятие об интенсивности и объеме нагрузки при занятиях аэробикой.Низкоударная аэробика в АФК. Особенности подбора средств, методов, методических приёмов в процессе занятий аэробикой. Степ-аэробика в АФК. История возникновения степ-аэробики. Особенности методики занятий с использо­ванием степ-платформы. Особенности содержания, организации и методики проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адап­тивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, лечебной физической культуре. Танцевальная аэробика в АФК. Классификация танцевальной аэробики. Использование танцевальной аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, лечебной физической культуре. Спинбайк-аэробика в АФК. Структура и содержание занятия спинбайк-аэробикой. Характеристика тренировочной работы базовых комплексов. Периодичность и продолжительность занятий, интенсивность нагрузки. Роуп-скиппинг (аэробика со скакалкой) в АФК. Структура и содержание занятия. Адаптивное направление аэробики со скакалкой. Применение в АФК детей, подростков и в процессе совместных занятиях с родителями. Показания и противопоказания. Определение длительности и интенсивности физической нагрузки. Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Функциональные тесты, пробы, ин­дексы. Режимы нагрузки при занятиях аэробикой.Дневник самоконтроля при занятиях аэробикой.Плавание в АФК. Воздействие физических свойств воды на тело человека. Оздоровительное и прикладное значение гидротерапии. Понятие о лечебном плавании. Особенности техники плавания с учетом нозологии. Правила безопасности при занятиях плаванием с лицами, имеющими ограниченные возможности.Обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья. Технологии начального обучения плаванию. Критические ситуации и методика их преодоления при обучении плаванию. Использование специального оборудования для обучения плаванию. Методика преодоления водобоязни.Технологии обучения плаванию детей первого года жизни в домашних условиях. Особенности организации и проведения игр на воде. Игры, направленные на ознакомление со свойствами воды. Игры, направленные на ознакомление с элементами техники плавания. Игры, направленные на развитие физических качеств. Техника безопасности при проведении занятий в воде. Гидрореабилитация в АФК. Место гидрореабилитации в системе профессионального образования. Общие принципы гидрокинезотерапии. Виды гидропроцедур в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья (лечебная гимнастика в воде, подводный массаж, подводное вытяжение, лечение положением в воде, лечебный ванны и души). Показания к использованию физических упражнений в воде и методика их проведения. Противопоказания к применению гидропроцедур. Применение гидрореабилитации с учетом нозологических форм заболеваний (травматология, неврология, ортопедия, терапия, гинекология, педиатрия и др.). Режимы нагрузки при занятиях плаванием и гимнастикой в воде.Программы занятий лечебной гимнастикой в бассейне. Виды физических упражнений, применяемых в воде и методика их использования.Методика лечебного плавания с учетом нозологии. Оборудование и инвентарь при проведении занятий по гидрореабилитации.Гидроаэробика (аквааэробика) в АФК. Основные направления аквааэробики. Классификация физических упражнений в аквааэробике. Структура и содержание занятий аквааэробикой. Оптимизация средств воздействия (уровень воды, температурный режим, интенсивность нагрузки). 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 занятия с учетом целевой установки. Особенности организации методики проведения занятий аквааэробикой с учетом возрастной группы, нозологической формы и физической подготовленности занимающихся. |
| 5. | Системы тренировочных программ, направленных на развитие гибкости. | Оздоровительная система стретчинг. История возникновения стретчинга. Понятие о гимнастике стретчинг, как самостоятельной системе упражнений. Оздоровительное и прикладное значение стретчинга в АФК. Показания и противопоказания к занятиям стретчингом. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, ак­тивный динамический, антагонистический, агонистическийстретчинг). Рекомендации к самостоятельным занятиям по системе стретчинг.Основные аспекты стретчинг-тренировки.Способы воздействия на мышечно-связочный аппарат.Методика организации и проведения занятий стретчингом (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре. Способы выполнения упражнений системы стретчинг. Принципы и структура стретч-занятия. Срочные и отставленные эффекты занятия. Оздоровительная система - фитбол-гимнастика. История фитбол-гимнастики. Физиологическое воздействие фитбола на организм за­нимающихся. Особенности занятий гимнастикой с использованием фитбол-мяча, показания и противопоказания к занятиям на фитбол-мячах. Подбор мяча в зависимости от длины тела и массы тела. Методика со­ставления оздоровительного комплекса фитбол-гимнастики Методика обучения техники выполнения упражнений на мячах (фитболах). Особенности методики организации и построения занятий фитбол-гимнастикой с лицами, имеющими на­рушения зрения, слуха, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Использование фитбола при занятиях гимнастикой с детьми первого года жизни.Использование фитбол-гимнастики в адаптивном физическом воспитании, адап­тивной двигательной рекреации.Техника безопасности при занятиях на фитболе.Система гимнастических упражнений – калланетика. Исторические аспекты развития калланетики. Структура и содержание занятий калланетикой. Технология программы занятий калланетикой. Соблюдение основных правил при занятиях калланетикой. Методика ор­ганизации и проведения занятий по системе КалланПинкни. Дыхание при вы­полнении упражнений по системе КалланПинкни. Место калланетики в адап­тивной физической культуре. Противопоказания к занятиям калланетикой. Система гимнастических упражнений – Пилатеса. История создания методики Пилатеса. Технология программы занятий пилатесов. Методика ор­ганизации и проведения занятий по системе Пилатеса. Основные принципы методики пилатес. Техника выполнения упражнений по методике пилатес. Место системы Пилатеса в адаптивной физической культуре. Показания и противопоказания к занятиям по методике Пилатес.  |
| 6. | Системы тренировочных программ силовой направленности | Комплексная оздоровительная система шейпинг**.** История возникновения оздоровительной системы шейпинг. Основные виды и направления шейпинга. Структура и содержание занятий шейпингом. Методика занятий шейпингом с лицами различных возрастных групп. Отличительные особенности шейпинга от других видом оздоровительной гимнастики. Оздоровительное и прикладное значение занятий шейпингом. Противопоказания к занятиям шейпингом. Методические рекомендации к проведению урока шейпинга. Интенсивность физической нагрузки при занятиях шейпингом. Питание при занятиях шейпингом. Контроль и самоконтроль при занятиях шейпингом. Порядок составления программы занятий в шейпинге. Особенности подбора упражнений в шейпинге с учетом целевой направленности. Особенности организации и содержания шейпинга в ра­боте с лицами, имеющими ограниченные возможности.Содержание оздоровительной системы изотонИстория создания системы. Основные принципы построения системы Изотон. Структура системы Изотон. Особенности построения занятий по системе Изотон. Контроль состояния здоровья в процессе занятий по системе Изотон.Атлетическая гимнастика. Методика применения физических упражнений силовой направленности. Влияние силовых упражнений на опорно-двигательный аппарат человека. Общие принципы и закономерности применения тренировочных нагрузок силовой направленности. Основные направления силовой тренировки (силовая гимнастика бодибилдинг, армрестлинг, культуризм, пауэрлифтинг и др.).История развития атлетической гимнастики. Общие правила и закономерности силовой тренировки. Классификация специальных упражнений, используемых в программах силовой направленности (без отягощения и предметов; на снарядах, с пружинными и резиновыми эспандерами; с гантелями, гирями, штангой; силовые упражнения, выполняемые в парах; упражнения на тренажерах). Методические приемы, используемые в силовой тренировке. Показания и противопоказания к занятиям силовой направленности. Организация и методика занятий с учетом возрастной и гендерной группы, физической подготовленности и нозологической формы. Методика тренировки с учетом типа телосложения. Определение интенсивности физической нагрузки и контроль ее переносимости. Обучение дыханию при занятиях силовой направленности. Особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастикой.Методика составления программы занятий силовой направленности. Противопоказания к занятиям атлетической гимнастикой. Методика применения армреслинга в АФК. Методика применения пауэрлифтинга в АФК. Методика применения бодибилдинга в АФК.Показания и противопоказания к силовым тренировкам. Силовые виды аэробики. История возникновения. Средства силовой аэробики. Показания и противопоказания к занятиям. Преимущества и недостатки силовой аэробики. Основы методики занятий силовой аэробикой. Основные направления силовой аэробики (слим-джим, бодистайлинг, бодиформинг; суперстронг; ПАМП-аэробика, ПАМП; тераробика; слайд-аэробика; кенгу-джампс (кенгуру-аэробика).Контроль за интенсивностью и переносимостью нагрузки. Критерии дозирования нагрузки. Техника безопасности при проведении занятий силовой аэробикой. |
| 7. | Системы дыхательной гимнастики в АФК. | Традиционные системы дыхательной гимнастик.Роль рационального дыхания в физкультурно-спортивной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Системы гимнастических упражнений, применяемых в АФК. Классификация гимнастических упражнений по направленности их действия. Применение дыхательных упражнений в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Авторские системы дыхательной гимнастики.Дыхательная гимнастика по методу К.П.Бутейко. Применение методики волевой ликвидации глубокого дыхания в АФК. Методика обучения дыханию по Бутейко. Показания и противопоказания к применению. Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой. История создания. Особенности методики и основные правила выполнения дыхательных упражнений. Показания и противопоказания к применению. Дыхательная гимнастика по методу Э.В. Стрельцовой. История возникновения гимнастики. Основы методики дыхательной гимнастики. Показания и противопоказания к применению. Дыхательная гимнастика по методу Б.С.Толкачева. История создания гимнастики. Показания и противопоказания к применению. Использование дыхательного тренажера В.Ф.Фролова для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.  |
| 8. | Технологии применения тренажеров в АФК. | Методика применения тренажеров и тренажерных устройств в АФК. Классификация тренажеров: по назначению, структуре, принципу действия, форме обучения, для инвалидов (кардио- и силовые). Показания и противопоказания к использованию тренажеров в АФК. Общие принципы применения тренажеров в адаптивной физической культуре. Методика занятий на кардиотренажерах (велотренажеры, беговые дорожки, эллиптические тренажеры, гребные тренажеры, стиплеры и др.). Общие принципы применения кардиотренажеров. Показания и противопоказания к занятиям на кардиотренажерах. Оценка толерантности физической нагрузки. Определение интенсивности физической нагрузки с учетом нозологической формы и возрастной группы. Методика составления индивидуальной программы занятий. Самоконтроль в процессе занятий Структура и содержание занятий на силовых тренажерах (под собственным весом, со свободными весами, со встроенными весами). Использование силовых тренажеров в комплексной программе реабилитации с учетом нозологической формы и возрастной группы. Основные требования к методике проведения занятий на силовых тренажерах. Методика составления индивидуальных программ тренировки на тренажерах. Методика применения механотерапии в АФК. Виды тренажерных устройств и аппаратов: блоковые, маятниковые, изокинетические, тяговые устройства «Пулей», пассивной механотерапии, стабиллоаапараты, подвесные системы для кинезотерапии, вертикализаторы, подъемники и др. Показания и противопоказания к применению механотерапии. Особенности методики применения механотерапии, с учетом нозологии в АФК. Методика составления индивидуальной программы реабилитации.Оценка эффективности применения механотерапии. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях на тренажерах. |
| 9. | Организация физической активности различного контингента населения. | Организационно-методические основы проведения занятий оздоровительной физической культурой в детском, подростковом и юношеском возрасте. Организационно-методические основы проведения занятий оздоровительной физической культурой в специальных медицинских группах со школьниками и студентами. Организационно-методические основы проведения занятий оздоровительной физической культурой в группах здоровья с лицами зрелого и пожилого возраста. Методические особенности физической активности лиц с учетом половых различий на различных этапах онтогенеза. Оценка эффективности занятий оздоровительной физической культурой |
| 10. | Применение технологий ФСД с учетом нозологической формы. | Общие требования к организации и проведению занятийфизическими упражнениямиоздоровительной направленности с целью профилактики, физической реабилитации хронических заболеваний различных органов и систем организма.Применение технологий ФСД при заболеваниях сердечно сосудистой системы, заболеваниях органов дыхания, заболеваниях органов пищеварения, расстройствах обмена веществ, урологических заболеваниях, гинекологических заболеваниях, заболеваниях нервной системы, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Применение физкультурно-оздоровительных технологий при нарушениях зрения, слуха, речи, задержке психического развития и др. ТФСД в профилактике ортопедических и возрастных заболеваний |

**5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

очная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | ПЗ | СРС |
| 1. | Общая характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности | 4 | 10 | 16 | 30 |
| 2. | Основы методики применения физических упражнений в АФК.  | 4 | 22 | 16 | 42 |
| 3. | Изучение техники физических упражнений, используемых в АФК. | 12 | 24 | 36 | 72 |
| 4. | Системы тренировочных программ аэробной направленности.  | 12 | 24 | 36 | 72 |
| 5. | Системы тренировочных программ, направленных на развитие гибкости. | 6 | 20 | 46 | 72 |
| 6. | Системы оздоровительной дыхательной гимнастики. | 6 | 12 | 54 | 72 |
| 7. | Системы тренировочных программ силовой направленности | 6 | 12 | 54 | 72 |
| 8. | Технологии применения тренажеров в АФК. | 4 | 10 | 8 | 22 |
| 9. | Организация физической активности различного контингента населения. | 2 | 6 | 8 | 16 |
| 10. | Применение технологий ФСД с учетом нозологической формы. | 2 | 16 | 16 | 34 |
|  Контроль |  |  |  | 72 |
|  **Итого** | **58** | **156** | **290** | **504** |

заочная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | ПЗ | СРС |
| 1. | Общая характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности | - | 2 | 34 | 36 |
| 2. | Основы методики применения физических упражнений в АФК.  | 2 | 4 | 30 | 36 |
| 3. | Изучение техники физических упражнений, используемых в АФК. | 2 | 2 | 68 | 72 |
| 4. | Системы тренировочных программ аэробной направленности.  | 2 | 6 | 64 | 72 |
| 5. | Системы тренировочных программ, направленных на развитие гибкости. | 2 | 6 | 46 | 54 |
| 6. | Системы оздоровительной дыхательной гимнастики. | 2 | 6 | 46 | 54 |
| 7. | Системы тренировочных программ силовой направленности | 2 | 4 | 48 | 54 |
| 8. | Технологии применения тренажеров в АФК. | 2 | 2 | 26 | 30 |
| 9. | Организация физической активности различного контингента населения. | - | 4 | 20 | 24 |
| 10. | Применение технологий ФСД с учетом нозологической формы. | 6 | 22 | 44 | 72 |
|  **Итого** | **20** | **58** | **426** | **504** |

**6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины**

**6.1 Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| Библиотека | Кафедра |
| 1. | **Медведева Е. Н.**    Технология физкультурно-спортивной деятельности (Гимнастика) : учебно-методическое пособие для студентов заочной формы обучения вузов физической культуры / Е. Н. Медведева, Ю. В. Парохина, Ю. В. Стрелецкая ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2009. - 71 с. : ил. - Библиогр.: с. 25.  | 1 | - |
| 2. | **Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре** : учебник / авт.-сост. Евсеева О. Э., Евсеев С. П. ; под ред. Евсеева С. П. - М. : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил. - Библиогр.: с. 382-386. - ISBN 978-5-9718-0671-4 : 639.13 | 150 |  1 |
| 3. | **Тихонов В. Н.**   Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - 318 с. - Библиогр.: с. 313-318. - 204.82. | 181 |  |
| 4. | **Чубуков А. С.**   Технология физкультурно-спортивной деятельности : учебная программа для студентов / А. С. Чубуков, Н. И. Цицкишвили, М. А. Причалов ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - 32 с. - Библиогр.: с. 29-31. - 29.93.  | 35 | 1 |

 **6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| Библиотека | Кафедра |
| 1. | **Аксенова О. Э.**   Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. - М. : Советский спорт, 2004. - 295 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-295. - ISBN 5-85009-937-9 : 229.44.  | 2 |  |
| 2. | **Аксенова О. Э.**   Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2005. - 296 с. : ил. - ISBN 5-9718-0064-7 : 230.00.  | 1 |  |
| 3. | **Аксенова О. Э.**   Рабочая программа по дисциплине "Технологии физкультурно-спортивной деятельности" : учебно-методическое пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2004. - 47 с. : ил. - Библиогр.: с. 39 - 46. - б/ц. | 1 |  |
| 4. | **Белова Г. Б.**   Технология спортивно ориентированного физического воспитания в действии / Г. Б. Белова ;Перм. гос. пед. ун-т// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 3. - С. 18. | 1 |  |
| 5. | **Евсеев С. П.**   Технологии физкультурно-спортивной деятельности : примерная программа дисциплины / С. П. Евсеев, О. Э. Аксенова ; СПбГАФК. - М., 2004. - 34 с. : ил. - б/ц. | 8 |  |
| 6. | **Скрипко А. Д.**Технологии физического воспитания и спортивной тренировки / А. Д. Скрипко// На рубеже ХХI века. Год 2004-й. - Малаховка, 2004. - С. 341-345. | 15 |  |

**7.Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»,** необходимый для освоения дисциплины (модуля)

**Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) lib.mgafk.ru
2. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" https://Ianbook.com
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ www.rucont.ru
7. Министерство образования и науки Российской Федерации http://минобрнауки.рф
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки obrnadzor.gov.ru
9. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru
12. Медицинская библиотека BooksMedhttp://www.booksmed.com
13. Медицинская информационная сеть <http://www.medicinform.net>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с УП**  | **Наименование специальных\* помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** |
| **1** | Технологии физкультурно-спортивной деятельности | аудитория для проведения занятий лекционного типа (лекционный зал № 1, № 2, ауд. 327, ауд 320) | Электронно-интерактивная доска, мультимедийное оборудование, колонки для усиления звука, телевизор |
| аудитория для семинарских занятий, текущей и промежуточной аттестации (аудитории № 320,325). |  |
| аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитории № 316, 122) | мультимедийное оборудование, экран.учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия |
| помещение для самостоятельной работы (аудитории № 314) | компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература |
| помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (аудитория № 323) |  |

**8.2 программное обеспечение**

1) В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или лицензионная версия Microsoft Office.

**8.3 изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

- принтер Брайля;

- портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

*«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол №\_4\_\_\_ от «14» мая 2019 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

«14» мая 2019 г.

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**Технологии физкультурно-спортивной деятельности**

**49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

***Профиль подготовки - лечебная физическая культура***

**Форма обучения**

**очная/заочная**

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 16 от «25» апреля 2019 г.)

Зав. кафедрой: к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Осадченко

«25» апреля 2019 г.

Малаховка, 2019 год

1. **Типовые контрольные задания.**
	1. ***Перечень вопросов для промежуточной аттестации***

**1 курс**

1. Роль и значение дисциплины ТФСД в профессиональной подготовке выпускника по адаптивной физической культуре.
2. Цели и задачи дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности».
3. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «метод», «методика», «методический прием», «методический подход», «методическое направление».
4. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «технологии», «педагогические технологии».
5. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «физическое упражнение», «классификация».
6. Классификация технологий физкультурно-спортивной деятельности по нозологическому признаку.
7. Классификация технологий физкультурно-спортивной деятельности с учетом применяемых средств.
8. Общая характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивном физическом воспитании.
9. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивном спорте.
10. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности в лечебной физической культуре.
11. Основные виды технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК.
12. Основные формы организации занятий в АФК.
13. Основные принципы построения занятий оздоровительной направленности в АФК.
14. Основные требования к организации и проведению занятий АФК.
15. Особенности применения физических упражнений при различных режимах двигательной активности.
16. Принципы применения физических упражнений на этапах реабилитации.
17. Основы методики применения физических упражнений в АФК.
18. Основы гимнастической терминологии в адаптивной физической культуре.
19. Педагогический контроль в процессе занятий АФК.
20. Основные методы, используемые в адаптивной физической культуре.
21. Принципы определения интенсивности физической нагрузки в АФК.
22. Характеристика механизмов действия физических упражнений на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
23. Способы дозирования физической нагрузки в АФК.
24. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями в АФК.
25. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями в АФК.
26. Классификация физических упражнений в адаптивной физической культуре.
27. Классификация гимнастических упражнений в адаптивной физической культуре.
28. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
29. Классификация физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств и способностей.
30. Классификация физических упражнений по характеру мышечного сокращения.
31. Классификация физических упражнений по структуре движений.
32. Классификация физических упражнений по интенсивности нагрузки.
33. Классификация физических упражнений по преимущественному воздействию на различные системы и функции организма.
34. Классификация физических упражнений по нозологическому принципу.
35. Классификация физических упражнений по принципу активности.
36. Классификация физических упражнений по принципу использования гимнастических предметов.
37. Классификация и характеристика дыхательных упражнений, применяемых в АФК.
38. Роль дыхательных упражнений в АФК.
39. Основные принципы распределения физических упражнений в АФК.
40. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.

**2 курс**

1. Технологии обучения элементам техники игры в волейбол лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Этапы, задачи, методы, особенности методики, применение в АФК.
2. Технологии обучения элементам техники игры баскетбол лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Этапы, задачи, методы, особенности методики, применение в АФК.
3. Технологии обучения элементам техники игры в большой и настольный теннис лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Этапы, задачи, методы, особенности методики, применение в АФК.
4. Технологии обучения элементам техники игры в бадминтон лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Этапы, задачи, методы, особенности методики, применение в АФК.
5. Технологии обучения элементам гимнастики лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Этапы, задачи, методы, особенности методики, применение в АФК.
6. Технологии обучения элементам техники лыжного спорта лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Этапы, задачи, методы, особенности методики, применение в АФК.
7. Технологии обучения элементам техники легкой атлетики лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Этапы, задачи, методы, оздоровительная направленность.
8. Технологии обучения технике оздоровительной ходьбы лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Этапы, задачи, методы, особенности методики, применение в АФК.
9. Технологии обучения элементам техники бега лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Этапы, задачи, методы, особенности методики, применение в АФК.
10. Технологии обучения технике скандинавской ходьбы лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Этапы, задачи, методы, особенности методики, применение в АФК.
11. Технологии обучения элементам техники плавания лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Этапы, задачи, методы, особенности методики, применение в АФК.
12. Основные средства и методы развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
13. Средства и методы развития гибкости у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Способы оценки уровня развития гибкости.
14. Средства и методы развития выносливости у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Способы оценки уровня развития выносливости.
15. Средства и методы развития силовых способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Способы оценки уровня силовых способностей.
16. Средства и методы развития координационных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Способы оценки уровня развития координационных способностей.
17. Структура и содержание занятий аэробикой. Виды аэробики и их классификация
18. Структура и содержание занятия спинбайк-аэробикой.
19. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с учетом возрастной группы.
20. Структура и содержание занятий роуп-скиппинг (аэробика со скакалкой). Применение в АФК.
21. Структура и содержание занятий оздоровительными видами аэробики. Лечебно-профилактическое, адаптивное и реабилитационное направление аэробики.
22. Организация и методика проведения занятий степ-аэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
23. Классификация физических упражнений в аквааэробике.
24. Понятие о лечебном плавании. Особенности техники плавания с учетом нозологии.
25. Технологии обучения плаванию детей первого года жизни.
26. Основы методики применения гидрокинезотерапии в адаптивной физической культуре с учетом нозологической формы и возрастной группы.
27. Структура и содержание занятий аквааэробикой. Основные направления аквааэробики.
28. Структура и содержание занятий аэробными упражнениями по системе К.Купера
29. Структура и содержание занятий по системе Н.М.Амосова.
30. Виды гидропроцедур в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
31. Характеристика дыхательной гимнастики по методу А.Н.Стрельниковой.
32. Праноямы по системе йоги в АФК.
33. Характеристика эндогенного дыхания в АФК.
34. Методика применения дыхательного тренажера В.Ф.Фролова.
35. Применение методики волевой ликвидации глубокого дыхания в АФК.
36. Характеристика китайских методик дыхательной гимнастики.
37. Характеристика дыхательной гимнастики по методу Э.В. Стрельцовой.
38. Характеристика системы трехфазного дыхания О. Г. Лобановой
39. Особенности методики и практическое использование рыдающего дыхания в АФК.
40. Характеристика традиционной методики дыхательной гимнастики, применяемой в АФК.

**3 курс**

1. История возникновения оздоровительной системы шейпинг. Структура и содержание занятий шейпингом.
2. Понятие об антистрессовой пластической гимнастике (АПГ).
3. Методика занятий шейпингом с лицами различных возрастных групп.
4. Использование АПГ в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
5. Интенсивность физической нагрузки при занятиях шейпингом.
6. Использование гимнастики хатха-йога в адаптивной физической культуре.
7. История возникновения стретчинга. Понятие о гимнастике стретчинг, как самостоятельной системе упражнений.
8. История создания и развития Су - Джок терапии. Области применения метода.
9. Методика организации и проведения занятий стретчингом в адаптивной физической культуре.
10. Основные принципы базисной системы Су-Джок терапии соответствия точек на кистях и стопах.
11. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
12. История возникновения атлетической гимнастики. Общие принципы и закономерности применения тренировочных нагрузок силовой направленности.
13. История фитбол-гимнастики. Физиологическое воздействие фитбола на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
14. История возникновения силовой аэробики. Основные направления силовой аэробики.
15. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (с учетом нозологической формы).
16. Понятие о методике Бодифлекс. Роль, место и задачи Бодифлекс при работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
17. Методика обучения техники выполнения упражнений на мячах (фитболах).
18. Особенности методики занятий хатха-йогой с учетом возрастной группы.
19. Исторические аспекты развития калланетики. Структура и содержание занятий калланетикой.
20. Применение Су-Джок терапии с учетом нозологии.
21. Методика ор­ганизации и проведения занятий калланетикой. Место калланетики в адап­тивной физической культуре.
22. История развития цигун-терапии. Философские основы восточ­ной медицины:
23. Основные принципы методики Пилатес.
24. Технологии применения силовых упражнений армреслинга в занятиях с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
25. История создания методики Пилатеса. Структура и содержание занятий Пилатесом.
26. Применение цигун в АФК. Влияние занятий цигун на лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
27. Методика ор­ганизации и проведения занятий по системе Пилатеса.
28. Технологии применения пауэрлифтинга в занятиях с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
29. Применение фитбол-гимнастики при занятиях с детьми первого года жизни.
30. Технологии применения бодибилдинга в занятиях с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
31. История создания системы Изотон. Основные принципы построения системы Изотон.
32. Основные принципы занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
33. Особенности построения занятий по системе Изотон.
34. Критерии дозирования нагрузки при занятиях атлетической гимнастикой с оздоровительной направленностью.
35. Применение системы Бодифлекспри проведении занятий оздоровительной и лечебной гимнастикой с учетом возрастной группы и нозологической формы.
36. Основы методики занятий силовой аэробикой.
37. История развития атлетической гимнастики. Общие правила и закономерности силовой тренировки в АФК.
38. Применение даосской дыха­тельной гимнастики с учетом нозологии.
39. Методика силовой тренировки с учетом возрастной группы, нозологической формы и типа телосложения.
40. Краткая характеристика оздоровительной гимнастики цигун.

**4 курс**

1. Общие принципы применения тренажеров и тренажерных устройств в АФК. Классификация тренажеров.
2. Особенности методики профилактики и коррекции нарушений функции сердечно-сосудистой системы средствами адаптивной физической культуры.
3. Социальная сущность и значение коррекционно-развивающих игр в адаптивной физической культуре.
4. Особенности методики профилактики сахарного диабета средствами адаптивной физической культуры.
5. Подбор и моделирование подвижных игр с учетом возрастной группы и нозологии.
6. Особенности методики профилактики и коррекции избыточной массы тела заболеваний обмена веществ, средствами адаптивной физической культуры.
7. Структура и содержание занятий на силовых тренажерах.
8. Особенности методики профилактики и коррекции заболеваний сосудов нижних конечностей средствами физкультурно-оздоровительных технологий.
9. Основные принципы занятий на силовых тренажерах с учетом нозологии.
10. Особенности методики профилактики и коррекции заболеваний дыхательной системы средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.
11. Применение механотерапии в АФК. Виды тренажерных устройств и аппаратов.
12. Особенности методики профилактики и коррекции заболеваний пищеварительной системы средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.
13. Особенности методики применения механотерапии, с учетом нозологии.
14. Особенности методики коррекции функции речевого аппарата при логоневрозе, средствами адаптивной физической культуры (технологии по выбору студента).
15. Классификация и характеристика кардиотренажеров. Общие принципы применения кардиотренажеров в АФК.
16. Особенности методики коррекции двигательных нарушений при тяжелой черепно-мозговой травме средствами адаптивной физической культуры (технологии по выбору студента).
17. Основы методики занятий на кардиотренажерах.
18. 2. Особенности методики коррекции двигательных нарушений при травматической болезни спинного мозга средствами адаптивной физической культуры (технологии по выбору студента).
19. Организационно-методические основы проведения занятий в группах здоровья с лицами среднего и пожилого возраста.
20. Особенности методики коррекции двигательных нарушений при детском церебральном параличе средствами адаптивной физической культуры (технологии по выбору студента).
21. Нормирование нагрузки в процессе игровой деятельности в адаптивной физической культуре.
22. Особенности методики профилактики и коррекции заболеваний периферической нервной системы средствами адаптивной физической культуры.
23. Методика преодоления экстремальных ситуаций в туристическом походе.
24. Особенности методики профилактики и коррекции остеохондроза позвоночника средствами адаптивной физической культуры.
25. Техника безопасности и основы гигиенического обеспечения туристических походов.
26. Особенности методики профилактики и коррекции функциональных расстройств нервной системы средствами адаптивной физической культуры.
27. Виды туризма в адаптивной физической культуре.
28. Особенности методики профилактики и коррекции заболеваний центральной нервной системы средствами адаптивной физической культуры.
29. Особенности организации туристических походов с учетом нозологии
30. Особенности методики профилактики и коррекции дефектов опорно-двигательного аппарата средствами адаптивной физической культуры (технологии по выбору студента).
31. Организационно-методические основы проведения занятий физической культурой в специальных медицинских группах.
32. Особенности методики профилактики и коррекции хронических заболеваний опорно-двигательного средствами адаптивной физической культуры (технологии по выбору студента).
33. Классификация подвижных игр в адаптивной физической культуре.
34. Особенности методики профилактики и коррекции хронических урологических заболеваниях средствами адаптивной физической культуры (технологии по выбору студента).
35. Особенности методики применения средств АФК с учетом половых различий.
36. Особенности методики профилактики и коррекции хронических гинекологических заболеваниях средствами адаптивной физической культуры (технологии по выбору студента).
37. Методика занятий физическими упражнениями на блоковых тренажерах.
38. Особенности методики профилактики и коррекции нарушений функции слухового аппарата средствами адаптивной физической культуры.
39. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях на тренажерах.
40. Особенности методики профилактики и коррекции нарушений функции зрительного аппарата средствами адаптивной физической культуры.

***1.2. Вопросы для устного опроса***

**Раздел 1. Общая характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.**

1. Классификация технологий физкультурно-спортивной деятельности.
2. Общая характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.
3. Задачи физических упражнений, использующихся в адаптивной физической культуре.
4. Характеристика основных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности.
5. Характеристика основных форм технологий физкультурно-спортивной деятельности.
6. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности с учетом вида адаптивной физической культуры.
7. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности с учетом нозологической формы.
8. Обеспечение техники безопасности и профилактика травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

9. Применение технологий физкультурно-спортивной деятельности в комплексной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

10. Основные требования корганизации и проведению занятий ФСД.

**Раздел 2. Основы методики применения физических упражнений в АФК.**

1.  Понятие о механизмах оздоровительного действия физических упражнений на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2.  Охарактеризуйте способы дозирования физической нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

3. Перечислите задачи оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности в АФК.

4. Какие принципы следует учитывать при проведении физкультурно-оздоровительных занятий?

5. Назовите основные средства оздоровительной физической культуры.

6. Какие основные методы используются в оздоровительной физической культуре?

7. Что составляет содержание оздоровительной тренировки?

8. В чем заключаются особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся?

9. В чем особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной физической культуре?

10. Основы методики составления двигательных программ и комплексов физических упражнений в адаптивной физической культуре.

**Раздел 3. Изучение техники физических упражнений, используемых в АФК.**

1. Этапы обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Способы формирования двигательных умений и навыков лиц различных возрастных групп.

3. В чем разница между двигательным умением и двигательным навыком. Приведите примеры.

4. Общие принципы развития физических качеств в адаптивной физической культуре.

5. Основные средства и методы развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

6. Совершенствование физической кондиции у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

7. Пути освоения элементов базовых видов двигательной деятельности, лицами с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных групп (по выбору студента).

8. Использование элементов базовых видов двигательной деятельности в лечебной и оздоровительной физической культуре.

**Раздел 4. Системы тренировочных программ аэробной направленности.**

1. Раскройте содержание понятия «аэробика».
2. Охарактеризуйте современное представление об аэробике.
3. Представьте основную классификацию видов аэробики. Дайте их краткую характеристику.
4. Перечислите основные группы направлений оздоровительной аэробики.
5. В чем заключается оздоровительный эффект от занятий аэробикой?
6. На чем основана методика аэробного оздоровления К. Купера?
7. Охарактеризуйте содержание занятий аэробными упражнениями Купера.
8. Какие изменения в организме вызывает аэробная программа Купера?
9. В чем особенность программы оздоровления  Н. М. Амосова?
10. В чем суть и особенности методики  программы «1000 движений» Н. М. Амосова?
11. Виды гидропроцедур в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
12. Роль лечебной гимнастики в воде для лиц отклонениями в состоянии здоровья.
13. Применение подводного массажа (гидромассаж) в АФК.
14. Способы подводного вытяжения в зависимости от нозологии.
15. Виды лечебных ванн и душей. Показания и противопоказания к использованию лечебных ванн и душей.
16. Способы обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возраста и нозологии.
17. Способы оптимизации средств воздействия при занятиях аквааэробикой.
18. Применение гидротерапии на этапах реабилитации.

**Раздел 5. Системы тренировочных программ, направленных на развитие гибкости.**

1. Что такое стретчинг? Дайте определение понятию «стретчинг».
2. Какие типы упражнений на растягивание существуют и какие из них используются в стретчинге?
3. Способы выполнения упражнений системы стретчинг.
4. Принципы и структура стретч-занятия.
5. 10. Какие физиологические механизмы препятствуют процессу растягивания мышц?
6. 11. Что такое калланетика?
7. На основе каких упражнений построена гимнастика калланетика?
8. В чем особенность выполнения упражнений в калланетике?
9. Какие задачи решает калланетика?
10. Охарактеризуйте гимнастику пилатес.
11. На каких принципах основана гимнастика пилатес?
12. В чем заключается холистический подход в пилатесе?
13. На что направлены упражнения гимнастики пилатес*?*
14. Что такое изотонические и изометрические упражнения? В чем их сходства и различия?
15. В чем заключаются факторы оздоравливающего воздействия изотонической тренировки  на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
16. Физиологическое воздействие фитбола на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
17. Особенности методики занятий гимнастикой с использованием фитбол-мяча,
18. Каковы принципы подбора фитбол-мяча?
19. В чем заключается основа методики обучения техники выполнения упражнений на мячах (фитболах).
20. При каких нозологических формах для занятий гимнастикой может использоваться фитбол-мяч.
21. 30. Какова техника безопасности при занятиях на фитболе.

**Раздел 6. Системы тренировочных программ силовой направленности**

1. Влияние силовых упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
2. Какие основные методы используются в силовой тренировке?
3. Назовите основные направления силовой тренировки?
4. Дайте определение системы «Бодибилдинг». Какова ее основная цель?
5. Охарактеризуйте направления бодибилдинга. В чем их сходство и различия?
6. Какие основные правила и закономерности существуют в силовой тренировке?
7. Классификация специальных упражнений, используемых в программах занятий ФСД силовой направленности.
8. Каковы особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастикой.
9. Обоснуйте применение силовой аэробики в адаптивной физической культуре.
10. Каковы особенности методики армреслинга в АФК.
11. В чем особенности занятий пауэрлифтингом при отклонениях в состоянии здоровья.
12. Дайте характеристику техники безопасности при проведении занятий силовой аэробикой.
13. Что такое шейпинг? Охарактеризуйте данную систему.
14. Назовите разработчиков и страну, в которой была создана система «Шейпинг».
15. Какие компоненты в системе «Шейпинг» обеспечивают достижение результата?
16. В чем особенность организации рационального питания в шейпинг-системе?
17. Охарактеризуйте содержание и особенность методики занятий шейпингом.
18. На какие части тела направлены упражнения системы шейпинга?
19. На какие группы мышц направлены упражнения, из которых состоит основная часть занятия шейпингом?
20. Охарактеризуйте систему «Изотон».
21. 22.Какие элементы оздоровительного комплекса в себя включает изотон?
22. Какие виды физической тренировки используются в комплексе изотона?
23. В чем особенности методики проведения занятий в изотоне?

**Раздел 7. Системы дыхательной гимнастики в АФК.**

1. Какие методы дыхательной гимнастики (аппаратные и безаппаратные) вы знаете?
2. Какие существуют общие противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой?
3. Как называется дыхательная гимнастика йогов и в чем ее особенности?
4. На что направлены дыхательных упражнений в хатха-йоге и в чем их особенности?
5. 5. В чем суть и основная задача дыхательной гимнастики      А. Н. Стрельниковой?
6. Почему дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой называется парадоксальной?
7. В чем особенность методики проведения дыхательных упражнений в гимнастике Стрельниковой?
8. Как называется дыхательная гимнастика К. Бутейко, в чем особенности его методики?
9. На каких физиологических механизмах основана дыхательная гимнастика К. Бутейко?
10. На чем основано лечебное воздействие гимнастики Бутейко?
11. При каких условиях рекомендуется применять метод ВЛГД К. Бутейко?
12. В чем особенности и преимущества системы трехфазного дыхания перед другими дыхательными гимнастиками?
13. Какие принципы заложены в основу системы трехфазного дыхания?
14. В чем особенность занятий на аппарате Фролова.

**Раздел 8.Технологии применения тренажеров в АФК.**

1. Дайте характеристикутренажеров: по назначению, структуре, принципу действия, форме обучения, для инвалидов (кардио- и силовые.).

2. Классификация кардиотренажеров, применяемых в АФК.

3. Охарактеризуйте общие принципы применения кардиотренажеров в АФК..

4. Как определить толерантность к физической нагрузки при занятиях на кардиотренаэерах.

 5. Основные принципы определения интенсивности физической нагрузки с учетом нозологической формы и этапа реабилитации.

6. Методика проведения занятий на кардиотренажерах с учетом нозологии и уровня физической подготовленности.

7. Классификация силовых тренажеров, применяемых в АФК.

8. Основные требования к методике проведения занятий на силовых тренажерах.

9. Виды тренажерных устройств и аппаратов для проведения механотерапии.

10. Каковы показания к применению механотерапии.

11. В чем особенности методики механотерапии.

12. Какие меры безопасности следует соблюдать при занятиях на тренажерах.

**Раздел 9. Организация физической активности различного контингента населения.**

1. Классификация и характеристика медицинских групп при организации занятий физической культурой в общеобразовательных школах.

2. Особенности методики проведения занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

3. Каковы особенности проведения занятий в группах здоровья с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

4. Перечислите методические особенности проведения занятий оздоровительной физической культурой с лицами различных возрастных групп с учетом половых различий.

5. Назовите способы оценки эффективности занятий физическими упражнениями.

**Раздел 10. Применение технологий ФСД с учетом нозологической формы.**

1. Назовите особенности использования ТФСД со слепыми и слабовидящими людьми.

2. Назовите особенности использования ТФСД с глухими и слабослышащими людьми.

3. Назовите особенности использования ТФСД при нарушениях речи.

5. Назовите особенности использования ТФСД после ампутации конечностей.

6. Назовите особенности использования ТФСД в работе с детьми, с детским церебральным параличом.

7. Назовите особенности использования ТФСД при последствиях острого нарушения мозгового кровообращения.

8. Назовите особенности использования ТФСД при последствиях травматической болезни спинного мозга.

9. Назовите особенности использования ТФСД после тяжелой черепно-мозговой травмы.

10. Назовите особенности использования ТФСД при хронических заболеваниях сердечно сосудистой системы.

11. Назовите особенности использования ТФСД при хронических заболеваниях дыхательной системы.

12. Назовите особенности использования ТФСД при хронических заболеваниях пищеварительной системы.

13. Назовите особенности использования ТФСД при расстройствах обмена веществ.

14. Назовите особенности использования ТФСД при хронических заболеваниях нервной системы.

15. Назовите особенности использования ТФСД при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

16. Назовите особенности использования ТФСД при хронических урологических заболеваниях.

17. Назовите особенности использования ТФСД при хронических гинекологических заболеваниях.

18. Назовите особенности использования ТФСД после травм опорно-двигательного аппарата.

19. Назовите особенности использования ТФСД после эндопротезирования суставов.

20. Назовите особенности использования ТФСД после хирургических вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости.

***1.3. Примерная тематика курсовых работ***

1. Антистрессовая пластическая гимнастика и ее использование в адап­тивной физической культуре.
2. Методика и организация игр с детьми с нарушением в развитии (нозо­логическая группа и возраст - по выбору студента).
3. Методика обучения плаванию детей первого года жизни.
4. Методика занятий аква-фитнесом с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
5. Методика организации и проведения занятий по системе КалланПинкни.
6. Характеристика направлений аква-фитнеса.
7. Особенности использования стретчинга в адаптивной физической культуре.
8. Особенности организации и со­держания шейпинга с лицами, имеющими ограниченные возможности.
9. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности (нозологическая группа и возраст – по выбору студента).
10. Фитбол - аэробика в адаптивной физической культуре.
11. Степ-аэробика в адаптивной физической культуре.
12. Танцевальная аэробика в адаптивной физической культуре.
13. Методика гидрокинезотерапии с учетом нозологии (по выбору студента).
14. Применение гидропроцедур, в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
15. Характеристика традиционных систем дыхательной гимнастики.
16. Характеристика авторских методик дыхательной гимнастики (по выбору студента).
17. Характеристика восточных систем дыхательной гимнастики.
18. Методика организации и проведения занятий по системе Пилатеса.
19. Методика организации и проведения занятий по системе Изотон.
20. Особенности методики занятий хатха-йогой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
21. Характеристика системы оздоровления цигун.
22. Методика организации и проведения занятий по системе Бодифлекс.
23. Методика применения силовых упражнений в АФК.
24. Методика занятий на кардиотренажерах в АФК.
25. Методика занятий на силовых тренажерах в АФК.
26. Структура и содержание механотерапии в АФК.
27. Методика занятий физической культурой в специальных медицинских группах.
28. Особенности методики применения ТФСД с учетом нозологии (по выбору студента).
29. Организация туристических походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (по выбору студента).
30. Применение суд-джок терапии в АФК.

***1.4. Темы докладов-презентаций***

**Раздел 1. Общая характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.**

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивном физическом воспитании детей с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивном спорте.

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в лечебной физической культуре.

4. Средства, методы и методические приемы, используемые в адаптивной физической культуре.

5. Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.

**Раздел 2. Основы методики применения физических упражнений в АФК.**

1. Классификация и характеристика средств, применяемых в ФСД.

2. Классификация и характеристика форм, применяемых в ФСД.

3. Методика применения физических упражнений в АФК.

4. Принципы применения физических упражнений в АФК.

5. Механизмы влияния физических упражнений на организм человека.

6. Методика составления двигательных программ и комплексов физических упражнений для проведения занятий ФСД.

**Раздел 3. Изучение техники физических упражнений, используемых в АФК.**

1. Общие принципы формирования двигательных умений и навыков лиц различных возрастных групп и отклонениями в состоянии здоровья.
2. Средства и методы воспитания выносливости у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Средства и методы воспитания гибкости у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Средства и методы воспитания силовых способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Средства и методы воспитания координационных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Средства и методы воспитания быстроты у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

7. Методика обучения элементам техники легкой атлетики лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

8. Методика обучения элементам техники лыжного спорта лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

9. Методика обучения элементам техники спортивных игр лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

10. Методика обучения элементам техники плавания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

11. Методика обучения элементам техники гимнастики лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Раздел 4. Системы тренировочных программ аэробной направленности.**

1. Структура и содержание аэробных нагрузок по системе Купера и Амосова.
2. Методика занятий оздоровительной аэробикой в АФК.
3. Методика занятий степ-аэробикой в АФК.
4. Основоположники музыкального ритмопластиче­ского направления в аэробике.
5. Методика занятий фанк-аэробика в АФК.
6. Структура и содержание сити- или стрит-джем аэробики.
7. Характеристика слайд-аэробики.
8. Характеристика аэробоксинг аэробики.
9. Характеристика тай-бо аэробики,
10. Структура и содержание силовой аэробики.
11. Характеристика хо-лоренс-аэробики.
12. Содержание йорг-аэробики
13. Структура и содержание спинбайк-аэробики.
14. Характеристика методики занятий роуп-скиппинг аэробикой
15. Методика составления комплекса для занятий оздоровительной аэробикой.
16. Структура составления комплекса ритмической гимнастики.
17. Методика обучения базовым движениям, применяемым в аэробике.
18. Методика лечебного плавания в АФК (нозология по выбору студента).
19. Методика занятий аквааэробикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (по выбору студента).
20. Классификация гидропроцедур в АФК.
21. Методика гидрокинезотерапии в АФК.
22. Технологии обучения плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья.
23. Технологии обучения плаванию детей первого года жизни.

**Раздел 5. Системы тренировочных программ, направленных на развитие гибкости.**

1. История возникновения и содержание оздоровительной системы шейпинг.
2. История возникновения и содержание системы стретчинг.
3. История возникновения и содержание оздоровительной системы гимнастических упражнения калланетика.
4. История возникновения и содержание оздоровительной системы гимнастических упражнения пилатеса.
5. История возникновения и содержание оздоровительной системы гимнастических упражнения калланетика.
6. История возникновения и содержание фитбол-гимнастики.

**Раздел 6. Системы тренировочных программ силовой направленности**

1. Основные направления гимнастики силовой направленности.
2. Основы методики занятий силовой аэробикой.
3. Характеристика основных направлений силовойаэрлобики.
4. Характеристика гимнастики бодибилдинг и возможность ее применения в АФК.
5. Характеристика культуризма и возможность его применения в АФК.
6. Характеристика пауэрлифтинга и возможность его применения в АФК.
7. Характеристика армреслинга и возможность его применения в АФК.

**Раздел 7. Системы дыхательной гимнастики в АФК.**

1. Методика занятий дыхательной гимнастикой по системе Бутейко.

2.Методика занятий дыхательной гимнастикой по системе Стрельниковой.

3.Методика занятий дыхательной гимнастикой по системе Стрельцовой.

4.Методика занятий дыхательной гимнастикой по системе Толкачева.

5.Методика дыхания с использованием тренажера Фролова.

6.Особенности методики дыхания по йоге.

***1.5. Задания для практических занятий.***

**Раздел 3. Изучение техники физических упражнений, используемых в АФК.**

1. Продемонстрировать особенности методики и этапы обучения базовым видам двигательной деятельности лиц с ограниченными возможностями.
2. Составить программу обучения ходьбы со скандинавскими палками и продемонстрировать на группе студентов.
3. Охарактеризовать индивидуальные особенности обучения базовым видам двигательной деятельности лиц различных возрастных групп (по заданию преподавателя).
4. Охарактеризовать тесты для оценки физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Практичекая работа № 1-3.**

**Раздел 4. Системы тренировочных программ аэробной направленности.**

1.Составить комплекс физических упражнений и провести занятие по методике Купера, Амосова и различным направлениям аэробики, с учетом возраста (по заданию преподавателя).

2. Определить динамику пульса и построить пульсовую кривую.

3. Представить сведения о показаниях и противопоказаниях к применению отдельных аэробных программ.

**Раздел 5. Системы тренировочных программ, направленных на развитие гибкости.**

1. Составить комплекс и провести практическое занятие по одной из систем оздоровительной гимнастики (по заданию преподавателя).
2. Определить интенсивность физической нагрузки.
3. Дать рекомендации по характеру дыхания и соблюдению основных правил выполнения упражнений.

**Раздел 7. Системы дыхательной гимнастики в АФК.**

1. Подготовить комплекс и провести занятие по методике Бутейко и Стрельниковой.
2. Продемонстрировать методику занятий на аппарате Фролова.
3. Продемонстрировать особенности дыхательной гимнастики йогов.
4. Проанализировать допущенные ошибки и разработать практические рекомендации для самостоятельных занятий.

**Раздел 8. Применение тренажеров в АФК.**

1. Составить программу занятий с использованием тренажеров с учетом нозологии (по выбору студента).
2. Провести тестирование для определения толерантности к физической нагрузке.

 3. Разработать практические рекомендации по методике занятий на тренажерах

**Раздел 10. Применение технологий ФСД с учетом нозологической формы.**

1. Составить индивидуальную программу занятий, включающую оздоровительные технологии, с учетом нозологии (по выбору студента).
2. Провести пульсометрию и построить физиологическую кривую нагрузки.
3. На основании полученных результатов рассчитать индивидуальный рабочий пульс для занятий.
4. Определить способы оценки эффективности разработанной программы (с учетом нозологии).
5. Разработать практические рекомендации для самостоятельных занятий.

**2.Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

Оценка качества освоения дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

 ***Текущая аттестация*** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

 Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

 К формам контроля текущей успеваемости по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» относятся:

 ***1. Устный опрос*** - специальная беседа преподавателя с обучающимся по темам, связанным с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., целью которой является систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

 ***Критерии оценивания ответа студента при устном опросе:***

 **Оценка «отлично»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

 **Оценка «хорошо»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

 **Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

 **Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

 ***2. Курсовая работа***

**Курсовая работа** бакалавра представляет собой самостоятельное законченное исследование на заданную (выбранную) тему, написанное студентом под руководством научного руководителя, свидетельствующее об умении студента работать с литературой, обобщать и анализировать фактический материал, используя теоретические знания и практические навыки, полученные при освоении образовательной программы.

Требования к оформлению курсовой работы. Текст курсовой работы выполняется с помощью компьютерной программы MicrosoftWord, шрифт TimesNewRoman (14 кегль), цвет шрифта – черный, межстрочный интервал – «полуторный», параметры страницы: размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Абзацный отступ – должен быть одинаковым по всему тексту работы.

Курсовая работа должна быть отпечатана на стандартных листах белой писчей бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Текст размещается на одной стороне печатного листа. Библиографические записи в списке литературы оформляются согласно ГОСТ Р 7.0.100-2018 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу (СИБИД). Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления (с поправкой)

Объем курсовой работы должен составлять не менее 20 печатных листов и иметь титульный лист, содержание, введение, основную часть и список использованной литературы. Список использованной литературы должен содержать не менее 15 источников, из которых не менее пяти источников литературы должны быть за последние 5 лет. Содержание курсовой работы необходимо раскрыть в собственном изложении, оно должно быть логичным, обоснованным и убедительным.

 *Критерии оценки курсовой работы:*

 - **оценка «отлично»** выставляется в том случае, если: содержание работы соответствует избранной теме работы; работа актуальна, выполнена самостоятельно; проблема раскрыта глубоко и всесторонне, материал изложен логично; представлена достаточная библиография по теме работы; приложения к работе (если есть) подкрепляют выводы автора; по своему содержанию и форме работа соответствует всем предъявленным требованиям.

 - **оценка «хорошо»** выставляется в том случае, если: содержание работы в целом соответствует заданию; работа актуальна, написана самостоятельно; основные положения работы раскрыты на достаточном теоретическом и методологическом уровне; составлена библиография по теме работы.

 - **оценка «удовлетворительно»** выставляется в том случае, если: имеет место определенное несоответствие содержания работы заявленной теме; исследуемая проблема в основном раскрыта; нарушена логика изложения материала, задачи раскрыты не полностью; в работе не полностью использованы необходимые для раскрытия темы научная литература.

 - **оценка «неудовлетворительно»** выставляется в том случае, если: содержание работы не соответствует теме; работа носит компилятивный характер; работа выполнена не самостоятельно.

 ***3. Подготовка доклада-презентации по выбранной теме.***

***Доклад*** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде и представление в устной форме полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем доклада может достигать 5-10 стр.

***Презентация*** – представление студентом наработанной информации по теме доклада в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

 **Требования к оформлению доклада:** объём 5-10 страниц машинописного текста. Структура: титульный лист (название образовательного учреждения, тема сообщения, по какой дисциплине сообщение, Ф.И.О., курс, группа автора), план, тест выступления, список литературы. Шрифт - Times New Roman, кегль шрифта - 14 пунктов, интервал – 1,5. Поля страниц: верхнее и нижнее поля – 20 мм, размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм. Список литературы – не менее 5 (не менее 3-х источников за последние 5 лет).

**Требования к оформлению презентации:** слайдов – не менее 10. Размеры шрифтов: для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта; для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта. Титульный лист: первый слайд содержит название презентации, дисциплина и Ф.И.О. автора, группа. Каждый слайд имеет заголовок. Структура слайда должна быть одинаковой на всей презентации. Цветовая схема должна быть одинаковой на всех слайдах.

***Критерии оценки доклада:***

- **оценка «отлично»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления докладов; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

- **оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении доклада; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся если в целом содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче доклада есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте.

***Критерии оценки презентацией:***

- **оценка «отлично»** выставляется обучающемуся если содержание презентации соответствует заявленной в названии тематике; представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана; использовано более 5 профессиональных терминов; отсутствуют ошибки в представляемой информации; соблюден единый стиль оформления.

- **оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; представляемая информация систематизирована и последовательна; использовано более 3 профессиональных терминов; не более 2 ошибок в представляемой информации; соблюден единый стиль оформления.

**- оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; использован 1-2 профессиональный термин; 3-4 ошибки в представляемой информации; не соблюден единый стиль оформления.

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся если в целом содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; не использованы профессиональные термины; более 4 ошибок в представляемой информации; не соблюден единый стиль оформления.

 ***4.Практические задания***

 **Практическое задание** – это форма обучения, которая предполагает непосредственное участие студента в новом знании, служащем для правильного выполнения действия, приводящего к достижению цели. Цель заключается в том, чтобы сформировать у студентов практические навыки.

***Критерии оценки практического задания:***

- оценка **«отлично»** ставится в том случае, если студент свободно применяет полученные знания при выполнении практических заданий; выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в письменной части работы правильно и аккуратно выполнены все записи; при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, дает точное определение и истолкование основных понятий, использует специальную терминологию дисциплины, не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы, сопровождает ответ примерами.

- оценка **«хорошо»** ставится, если: выполнены требования к оценке «отлично», но допущены 2 – 3 недочета при выполнении практических заданий и студент может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя; в письменной части работы студент делает незначительные ошибки; при ответах на контрольные вопросы не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности, но затрудняется в применении знаний в новой ситуации, приведении примеров.

*-* оценка **«удовлетворительно»** ставится, если: практическая работа выполнена не полностью, но объем выполненной части позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе выполнения работы студент продемонстрировал слабые практические навыки, были допущены ошибки; студент умеет применять полученные знания при решении простых задач по готовому алгоритму; в письменной части работы допущены ошибки; при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, но в ответе имеются отдельные пробелы и при самостоятельном воспроизведении материала требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.

- оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если: практическая работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов, у студента имеются лишь отдельные представления об изученном материале, большая часть материала не усвоена; в письменной части работы допущены грубые ошибки, либо он вообще отсутствует; на контрольные вопросы студент не может дать ответов, так как не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.

 ***5. Виды и формы отработки пропущенных занятий***

 Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

 Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

 Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

 Если пропущено практическое занятие, то: студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываться по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

 Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

1. ***Промежуточная аттестация* –** оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма промежуточной аттестации - экзамен.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации с целью подведения итогов освоения студентами всего объема дисциплины образовательной программы, оценки прочности теоретических знаний и практических навыков.

 Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

 Экзаменационный билет содержит 2 вопроса.

 Основой для определения оценки на экзаменах служит объём и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой соответствующей дисциплины.

 ***Критерии оценки ответов на экзамене:***

 - оценка **«отлично»** ставится в том случае, когда студент обнаруживает систематическое и глубокое знание программного материала по дисциплине, умеет свободно ориентироваться в вопросе. Ответ полный и правильный на основании изученного материала. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, осознанно, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный. Студент уверенно отвечает на дополнительные вопросы.

 - оценка **«хорошо»** ставится в том случае, когда студент обнаруживает полное знание учебного материала, демонстрирует систематический характер знаний по дисциплине. Ответ полный и правильный, подтвержден примерами; но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены 2-3 несущественные погрешности, исправленные по требованию экзаменатора. Студент испытывает незначительные трудности в ответах на дополнительные вопросы. Материал изложен осознанно, самостоятельно, с использованием современных научных терминов, литературным языком.

 - оценка **«удовлетворительно»** ставится в том случае, когда студент обнаруживает знание основного программного материала по дисциплине, но допускает погрешности в ответе. Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный характер. Студент испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы. Научная терминология используется недостаточно.

 - оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине. При ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания теоретического материала или допущен ряд существенных ошибок, которые студент не может исправить при наводящих вопросах экзаменатора, затрудняется в ответах на вопросы. Студент подменил научное обоснование проблем рассуждением бытового плана. Ответ носит поверхностный характер; наблюдаются неточности в использовании научной терминологии.