

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-49.03.02.51\_2019\_100372  
Актуализировано: 08.04.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной**  
**физической культуре**

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 шифр
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
	наименование
Направленность (профиль)	3-49.03.02.51 шифр
	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре
	наименование
Формы обучения	Заочная, Очная
	наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ)
	наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ)
	наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Овсянникова Елена Юрьевна

---

ФИО

Попереков Владислав Сергеевич

---

ФИО

Багина Инна Сергеевна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Целями освоения учебной дисциплины являются освоение теоретических знаний в области технологий физкультурно-спортивной деятельности, приобретение умений и применять их на практике, а также формирование общекультурных, профессиональных компетен
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение основ знаний в области технологий физкультурно-спортивной деятельности.</li> <li>2. Формирование практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах технологий физкультурно-спортивной деятельности.</li> <li>3. Освоение методических умений и навыков проведения занятий по различным видам адаптивной физической культуры с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности применительно к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями различных возрастных и нозологических групп.</li> <li>4. Формирование самостоятельности и творческого подхода при использовании различных технологий физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ol>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ПК-1

Способен осуществлять руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.

Знает	Умеет	Владеет
теоретические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп	самостоятельно разрабатывать и корректировать физкультурно-оздоровительные методики занятий различными видами адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп	методами руководства разработкой физкультурно-оздоровительных комплексов для занятий адаптивной физической культурой

#### Компетенция ПК-2

Способен осуществлять руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта

Знает	Умеет	Владеет
методики занятий физическими упражнениями, эффективные формы и методы физкультурной – спортивной работы в области адаптивной физической культуры и спорта	осуществлять руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта	навыками руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта

### Компетенция ПК-3

Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Знает	Умеет	Владеет
педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	разрабатывать методическое сопровождение активного отдыха, физкультурного и спортивного процессов в образовательной организации и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта	современными педагогическими технологиями продуктивного, дифференцированного, развивающего обеспечения, реализации компетентного подхода в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте	ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Гимнастика для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья	ПК-1, ПК-2, ПК-3
3	Плавание в адаптивной физической культуре	ПК-2
4	Новые и профессионально-ориентированные виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности в АФК	ПК-2
5	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ПК-1, ПК-2, ПК-3

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	1, 3, 4, 5, 6 семестр (Очная форма обучения) 5, 6, 7, 8, 9 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	7 семестр (Очная форма обучения) 9 семестр (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	1, 2, 3, 4	1, 3, 4, 5, 6, 7	576	16	368	228	76	152	0	208		1, 3, 4, 5, 6	7
Заочная форма обучения	3, 4, 5	5, 6, 7, 8, 9	576	16	47	42	10	32	0	529		5, 6, 7, 8, 9	9

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте»</b>		<b>104.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	История становления и развития физкультурно-спортивной деятельности в России и мире	1.00
Л1.2	Основные термины и понятия адаптивной физической культуры	1.00
Л1.3	Ведущие функции адаптивной физической культуры	2.00
Л1.4	Основные принципы физкультурно-спортивной деятельности	1.00
Л1.5	Характеристика объекта педагогических воздействий в физкультурно-спортивной деятельности	1.00
Л1.6	Организационно-управленческая структура физкультурно-спортивной деятельности и адаптивной физической культуры в России и за рубежом	1.00
Л1.7	Организационные основы адаптивной физической культуры	1.00
Л1.8	Основные направления и задачи адаптивного спорта	1.00
Л1.9	Адаптивная физическая культура и адаптация людей с ОВЗ средствами адаптивного спорта	1.00
Л1.10	Основные принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	1.00
Л1.11	Модели средства адаптивной физической культуре, применяемые в адаптивном спорте	1.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Средства воспитания личности в условиях физкультурно-спортивной деятельности	6.00
П1.2	Планирования процесса адаптивной физической культуры с целью развития двигательных качеств	6.00
П1.3	Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся	6.00
П1.4	Организационно-методические формы проведения адаптивных спортивных занятий	6.00
П1.5	Основные виды адаптивного спорта	6.00
П1.6	Общая характеристика специальных (коррекционных) спортивных учреждений	4.00
П1.7	Методика оценивания и аттестация спортсменов-инвалидов	6.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Сделать классификацию нозологических групп занимающихся	6.00

C1.2	Требования к спортивному инвентарю, используемому в физкультурно-спортивной деятельности	6.00
C1.3	Средства и методы адаптивной физической культуры, применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности	7.00
C1.4	Самостоятельные занятия некоторыми видами адаптивного спорта в домашних условиях	5.00
C1.5	Спортсмены в России в мировом спортивном движении инвалидов	4.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	23.50
<b>Раздел 2 «Гимнастика для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья»</b>		<b>172.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности	4.00
Л2.2	Ритмическая гимнастика. Основные требования к организации и проведению занятий ритмической гимнастикой	2.00
Л2.3	Стретчинг в адаптивной физической культуре	2.00
Л2.4	Калланетика – система физических упражнений Каллан Пинкней	2.00
Л2.5	Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики	2.00
Л2.6	История возникновения и развития аэробики. Классификация аэробики	2.00
Л2.7	Структура и содержание занятий аэробикой	2.00
Л2.8	Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом	2.00
Л2.9	Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре	2.00
Л2.10	Степ-аэробика в адаптивной физической культуре	2.00
Л2.11	Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой	2.00
Л2.12	История шейпинга и отличительные особенности от других систем. Шейпинг как система коррекции фигуры.	2.00
Л2.13	Сбалансированное питание при занятиях оздоровительной аэробикой.	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2.00
П2.2	Упражнения стретчинг мышц задней, передней, внутренней и наружной поверхности бедра, ахиллова сухожилия, икроножной и камбаловидной мышц голени, ягодичных мышц	2.00
П2.3	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. 30 упражнений калланетики.	2.00
П2.4	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. 30 упражнений калланетики. Комплекс упражнений на гибкость (стретчинг).	2.00

П2.5	Строевые упражнения. Основные типы движения классической аэробики.	2.00
П2.6	Подготовительная часть урока: шаги на месте; приставные шаги; полуприседы, подъемы на носки; выпады вперед, в сторону; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; стретч задней поверхности голени, бедра, приводящих мышц бедра, передней поверхности бедра, голени, мышц стопы	2.00
П2.7	Строевые упражнения. Основные шаги классической аэробики.	2.00
П2.8	Комплекс аэробики под музыкальное сопровождение (начальное разучивание). Заминка (стретчинг.)	2.00
П2.9	Строевые упражнения. 2й комплекс упражнений классической аэробики.	2.00
П2.10	Комплекс оздоровительной аэробики (продолжить учить). Заминка (стретчинг.)	2.00
П2.11	Музыкальное сопровождение в аэробике. Структура занятий оздоровительной аэробикой.	2.00
П2.12	Содержание занятий. Средства аэробики.	2.00
П2.13	Терминология основных шагов, движений рук. Интенсивность, объем, величина нагрузки. Методика проведения занятий	2.00
П2.14	Методика построения комплекса: а) метод музыкальной интерпретации; б) метод усложнения; в) метод блоков; г) метод «калифорнийский стиль»	2.00
П2.15	Содержание подготовительная часть комплекса оздоровительной аэробики для инвалидов-колясочников. Упражнения, входящие в основную и заключительную части комплекса. Упражнения, рекомендуемые к исключению из упражнений основной части комплекса. Учебная практика.	2.00
П2.16	Строевые упражнения. Комплекс «стретчинг». Основные шаги степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики. Упражнения стретчинга.	4.00
П2.17	Строевые упражнения. Комплекс «стретчинг». Основные шаги степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики на оценку. Упражнения стретчинга.	2.00
П2.18	История возникновения степ-аэробики. Особенности занятий с использованием степ-аэробики. Правила степ-тренировки. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-аэробики.	2.00
П2.19	Строевые упражнения. Подбор мяча. Базовые шаги аэробики с мячом. Упражнения на мышцы ног, туловища. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса.	2.00
П2.20	История фитбола. Физиологические воздействия фитбола на организм занимающихся. Особенности занятий с использованием фитбол-мяча, показания и противопоказания к занятиям на фитбол-мячах.	2.00

П2.21	Аэробная композиция. Упражнения на мышцы передней, задней, наружной и внутренней поверхности бедра, ягодичные мышцы. Упражнения стретчинга.	2.00
П2.22	Упражнения шейпинга на все группы мышц 3 уровня сложности. Учебная практика урока шейпинга.	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Виды гимнастики в работе с лицами с ограниченными возможностями	4.00
С2.2	Урок ритмической гимнастики для учащихся старшего школьного возраста.	4.00
С2.3	Стретчинг в адаптивной физической культуре	4.00
С2.4	Калланетика – система физических упражнений Каллан Пинкней	4.00
С2.5	Силовая часть урока оздоровительной аэробики.	6.00
С2.6	Фитбол-гимнастика в адаптивной физической культуре.	4.00
С2.7	Степ-аэробика в адаптивной физической культуре.	3.50
С2.8	Научная система упражнений шейпинга.	6.00
С2.9	Сбалансированное питание при занятиях оздоровительной аэробикой.	7.50
С2.10	Контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробики.	6.00
С2.11	Аэробная композиция урока по классической аэробике.	4.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	24.50
КВР2.2	Контактная внеаудиторная работа	20.00
<b>Раздел 3 «Плавание в адаптивной физической культуре»</b>		<b>136.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л3.1	Плавание в системе оздоровления человека	1.00
Л3.2	Плавание в системе реабилитации человека с отклонениями в состоянии здоровья	1.00
Л3.3	Организация обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья в России и за рубежом	2.00
Л3.4	Оборудование и инвентарь для занятий плаванием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
Л3.5	Показания и противопоказания к занятиям плаванием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
Л3.6	Техники плавания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
Л3.7	Методики обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
Л3.8	Оздоровительное плавание	2.00
Л3.9	Лечебное плавание	4.00
Л3.10	Адаптивное плавание	4.00
Л3.11	Кондиционное плавание	2.00
Л3.12	Спортивное плавание для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
ПЗ.1	Плавание в системе оздоровления человека	4.00

ПЗ.2	Плавание в системе реабилитации человека с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
ПЗ.3	Организация обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья за рубежом, в России, в Кировской области	2.00
ПЗ.4	Оборудование и инвентарь для занятий плаванием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	4.00
ПЗ.5	Техники плавания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
ПЗ.6	Методика обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья	4.00
ПЗ.7	Методика обучения плаванию детей с отклонениями в состоянии здоровья	4.00
ПЗ.8	Оздоровительное плавание	4.00
ПЗ.9	Лечебное плавание	4.00
ПЗ.10	Адаптивное плавание	4.00
ПЗ.11	Кондиционное плавание	4.00
ПЗ.12	Спортивное плавание для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Плавание в системе оздоровления и реабилитации человека	3.00
СЗ.2	Показания и противопоказания к занятиям плаванием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	4.00
СЗ.3	Методика обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
СЗ.4	Методика обучения плаванию детей с отклонениями в состоянии здоровья	3.00
СЗ.5	Оздоровительное плавание с детьми различного возраста	2.00
СЗ.6	Организация обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья в Кировской области	2.00
СЗ.7	Методики обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
СЗ.8	Кондиционное плавание	5.00
СЗ.9	Лечебное плавание	6.00
СЗ.10	Адаптивное плавание	8.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВРЗ.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
КВРЗ.2	Контактная внеаудиторная работа	17.00
<b>Раздел 4 «Новые и профессионально-ориентированные виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности в АФК»</b>		<b>117.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л4.1	Роль и место профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности	2.00
Л4.2	Роль и место новых видов спорта в адаптивной физической культуре	2.00
Л4.3	Методика обучения профессионально-ориентированны	2.00

	видам соревновательной деятельности	
Л4.4	Методика оучения новым видам спорта в адаптивной физической культуре	4.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П4.1	Характеристика профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности	4.00
П4.2	Характеристика новых видов спорта в адаптивной физической культуре	2.00
П4.3	Техника и методика обучения волейболу сидя	4.00
П4.4	Техника и методика обучения игры бочче	2.00
П4.5	Техника и методика обучения игры голбол	4.00
П4.6	Техника и методика обучения хоккею на полу	4.00
П4.7	Организация и проведение спортивных праздников для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	4.00
П4.8	Организация и проведение физкультурных досугов, игровых упражнений, шуточных игр, забав и аттракционов, семейных спортивных праздников	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С4.1	Характеристика профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности	8.00
С4.2	Характеристика новых видов спорта в адаптивной физической культуре	5.50
С4.3	Техника и методика обучения волейболу сидя	6.00
С4.4	Техника и методика обучения игры бочче	8.00
С4.5	Техника и методика обучения игры голбол	7.00
С4.6	Техника и методика обучения хоккею на полу	7.00
С4.7	Организация и проведение спортивных праздников для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1.50
С4.8	Организация и проведение физкультурных досугов, игровых упражнений, шуточных игр, забав и аттракционов, семейных спортивных праздников	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	34.00
<b>Раздел 5 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>47.00</b>
35.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
35.2	Подготовка к сдаче зачета	3.50
35.3	Подготовка к сдаче зачета	3.50
35.4	Подготовка к сдаче зачета	3.50
35.5	Подготовка к сдаче зачета	3.50
Э5.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР5.1	Сдача зачета	0.50
КВР5.2	Сдача зачета	0.50
КВР5.3	Сдача зачета	0.50
КВР5.4	Сдача зачета	0.50
КВР5.5	Сдача зачета	0.50
КВР5.7	Консультация перед экзаменом	2.00

КВР5.6	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>576.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте»</b>		<b>104.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	История становления и развития физкультурно-спортивной деятельности в России и мире	1.00
Л1.2	Основные термины и понятия адаптивной физической культуры	
Л1.3	Ведущие функции адаптивной физической культуры	1.00
Л1.4	Основные принципы физкультурно-спортивной деятельности	
Л1.5	Характеристика объекта педагогических воздействий в физкультурно-спортивной деятельности	
Л1.6	Организационно-управленческая структура физкультурно-спортивной деятельности и адаптивной физической культуры в России и за рубежом	
Л1.7	Организационные основы адаптивной физической культуры	
Л1.8	Основные направления и задачи адаптивного спорта	
Л1.9	Адаптивная физическая культура и адаптация людей с ОВЗ средствами адаптивного спорта	
Л1.10	Основные принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	
Л1.11	Модели средства адаптивной физической культуре, применяемые в адаптивном спорте	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Средства воспитания личности в условиях физкультурно-спортивной деятельности	2.00
П1.2	Планирования процесса адаптивной физической культуры с целью развития двигательных качеств	2.00
П1.3	Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся	
П1.4	Организационно-методические формы проведения адаптивных спортивных занятий	
П1.5	Основные виды адаптивного спорта	
П1.6	Общая характеристика специальных (коррекционных) спортивных учреждений	
П1.7	Методика оценивания и аттестация спортсменов-инвалидов	
<b>Самостоятельная работа</b>		

C1.1	Сделать классификацию нозологических групп занимающихся	15.00
C1.2	Требования к спортивному инвентарю, используемому в физкультурно-спортивной деятельности	17.00
C1.3	Средства и методы адаптивной физической культуры, применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности	34.00
C1.4	Самостоятельные занятия некоторыми видами адаптивного спорта в домашних условиях	16.00
C1.5	Спортсмены в России в мировом спортивном движении инвалидов	16.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Гимнастика для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья»</b>		<b>104.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности	1.00
Л2.2	Ритмическая гимнастика. Основные требования к организации и проведению занятий ритмической гимнастикой	
Л2.3	Стретчинг в адаптивной физической культуре	1.00
Л2.4	Калланетика – система физических упражнений Каллан Пинкней	
Л2.5	Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики	
Л2.6	История возникновения и развития аэробики. Классификация аэробики	
Л2.7	Структура и содержание занятий аэробикой	
Л2.8	Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом	
Л2.9	Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре	
Л2.10	Степ-аэробика в адаптивной физической культуре	
Л2.11	Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой	
Л2.12	История шейпинга и отличительные особенности от других систем. Шейпинг как система коррекции фигуры.	
Л2.13	Сбалансированное питание при занятиях оздоровительной аэробикой.	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	
П2.2	Упражнения стретчинг мышц задней, передней, внутренней и наружной поверхности бедра, ахиллова сухожилия, икроножной и камбаловидной мышц голени, ягодичных мышц	
П2.3	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. 30 упражнений калланетики.	2.00
П2.4	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	

	30 упражнений калланетики. Комплекс упражнений на гибкость (стретчинг).	
П2.5	Строевые упражнения. Основные типы движения классической аэробики.	2.00
П2.6	Подготовительная часть урока: шаги на месте; приставные шаги; полуприседы, подъемы на носки; выпады вперед, в сторону; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; стретч задней поверхности голени, бедра, приводящих мышц бедра, передней поверхности бедра, голени, мышц стопы	4.00
П2.7	Строевые упражнения. Основные шаги классической аэробики.	
П2.8	Комплекс аэробики под музыкальное сопровождение (начальное разучивание). Заминка (стретчинг.)	
П2.9	Строевые упражнения. 2й комплекс упражнений классической аэробики.	
П2.10	Комплекс оздоровительной аэробики (продолжить учить). Заминка (стретчинг.)	
П2.11	Музыкальное сопровождение в аэробике. Структура занятий оздоровительной аэробикой.	
П2.12	Содержание занятий. Средства аэробики.	
П2.13	Терминология основных шагов, движений рук. Интенсивность, объем, величина нагрузки. Методика проведения занятий	
П2.14	Методика построения комплекса: а) метод музыкальной интерпретации; б) метод усложнения; в) метод блоков; г) метод «калифорнийский стиль»	
П2.15	Содержание подготовительная часть комплекса оздоровительной аэробики для инвалидов-колясочников. Упражнения, входящие в основную и заключительную части комплекса. Упражнения, рекомендуемые к исключению из упражнений основной части комплекса. Учебная практика.	
П2.16	Строевые упражнения. Комплекс «стретчинг». Основные шаги степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики. Упражнения стретчинга.	
П2.17	Строевые упражнения. Комплекс «стретчинг». Основные шаги степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики на оценку. Упражнения стретчинга.	
П2.18	История возникновения степ-аэробики. Особенности занятий с использованием степ-аэробики. Правила степ-тренировки. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-аэробики.	
П2.19	Строевые упражнения. Подбор мяча. Базовые шаги аэробики с мячом. Упражнения на мышцы ног, туловища. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса.	
П2.20	История футбола. Физиологические воздействия футбола на организм занимающихся. Особенности	

	занятий с использованием фитбол-мяча, показания и противопоказания к занятиям на фитбол-мячах.	
П2.21	Аэробная композиция. Упражнения на мышцы передней, задней, наружной и внутренней поверхности бедра, ягодичные мышцы. Упражнения стретчинга.	
П2.22	Упражнения шейпинга на все группы мышц 3 уровня сложности. Учебная практика урока шейпинга.	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Виды гимнастики в работе с лицами с ограниченными возможностями	8.00
С2.2	Урок ритмической гимнастики для учащихся старшего школьного возраста.	6.00
С2.3	Стретчинг в адаптивной физической культуре	6.00
С2.4	Калланетика – система физических упражнений Каллан Пинкней	5.00
С2.5	Силовая часть урока оздоровительной аэробики.	20.00
С2.6	Фитбол-гимнастика в адаптивной физической культуре.	8.00
С2.7	Степ-аэробика в адаптивной физической культуре.	8.00
С2.8	Научная система упражнений шейпинга.	8.00
С2.9	Сбалансированное питание при занятиях оздоровительной аэробикой.	8.00
С2.10	Контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробики.	9.00
С2.11	Аэробная композиция урока по классической аэробике.	8.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
КВР2.2	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Плавание в адаптивной физической культуре»</b>		<b>68.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л3.1	Плавание в системе оздоровления человека	2.00
Л3.2	Плавание в системе реабилитации человека с отклонениями в состоянии здоровья	
Л3.3	Организация обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья в России и за рубежом	
Л3.4	Оборудование и инвентарь для занятий плаванием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	
Л3.5	Показания и противопоказания к занятиям плаванием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
Л3.6	Техники плавания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	
Л3.7	Методики обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья	
Л3.8	Оздоровительное плавание	
Л3.9	Лечебное плавание	
Л3.10	Адаптивное плавание	
Л3.11	Кондиционное плавание	
Л3.12	Спортивное плавание для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	

<b>Семинары, практические занятия</b>		
ПЗ.1	Плавание в системе оздоровления человека	
ПЗ.2	Плавание в системе реабилитации человека с отклонениями в состоянии здоровья	
ПЗ.3	Организация обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья за рубежом, в России, в Кировской области	
ПЗ.4	Оборудование и инвентарь для занятий плаванием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
ПЗ.5	Техники плавания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
ПЗ.6	Методика обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.00
ПЗ.7	Методика обучения плаванию детей с отклонениями в состоянии здоровья	
ПЗ.8	Оздоровительное плавание	
ПЗ.9	Лечебное плавание	
ПЗ.10	Адаптивное плавание	
ПЗ.11	Кондиционное плавание	
ПЗ.12	Спортивное плавание для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Плавание в системе оздоровления и реабилитации человека	8.00
СЗ.2	Показания и противопоказания к занятиям плаванием лиц с отклонениями в состоянии здоровья	8.00
СЗ.3	Методика обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья	8.00
СЗ.4	Методика обучения плаванию детей с отклонениями в состоянии здоровья	8.00
СЗ.5	Оздоровительное плавание с детьми различного возраста	8.00
СЗ.6	Организация обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья в Кировской области	8.00
СЗ.7	Методики обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья	5.00
СЗ.8	Кондиционное плавание	3.00
СЗ.9	Лечебное плавание	1.00
СЗ.10	Адаптивное плавание	1.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВРЗ.1	Контактная внеаудиторная работа	
КВРЗ.2	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 4 «Новые и профессионально-ориентированные виды соревновательной и учебно-тренировочной деятельности в АФК»</b>		<b>271.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л4.1	Роль и место профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности	1.00
Л4.2	Роль и место новых видов спорта в адаптивной	

	физической культуре	
Л4.3	Методика обучения профессионально-ориентированным видам соревновательной деятельности	1.00
Л4.4	Методика обучения новым видам спорта в адаптивной физической культуре	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П4.1	Характеристика профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности	
П4.2	Характеристика новых видов спорта в адаптивной физической культуре	4.00
П4.3	Техника и методика обучения волейболу сидя	2.00
П4.4	Техника и методика обучения игры бочче	4.00
П4.5	Техника и методика обучения игры голбол	4.00
П4.6	Техника и методика обучения хоккею на полу	
П4.7	Организация и проведение спортивных праздников для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	
П4.8	Организация и проведение физкультурных досугов, игровых упражнений, шуточных игр, забав и аттракционов, семейных спортивных праздников	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С4.1	Характеристика профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности	60.00
С4.2	Характеристика новых видов спорта в адаптивной физической культуре	50.00
С4.3	Техника и методика обучения волейболу сидя	12.00
С4.4	Техника и методика обучения игры бочче	25.00
С4.5	Техника и методика обучения игры голбол	16.00
С4.6	Техника и методика обучения хоккею на полу	20.00
С4.7	Организация и проведение спортивных праздников для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	60.00
С4.8	Организация и проведение физкультурных досугов, игровых упражнений, шуточных игр, забав и аттракционов, семейных спортивных праздников	12.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 5 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>29.00</b>
35.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
35.2	Подготовка к сдаче зачета	3.50
35.3	Подготовка к сдаче зачета	3.50
35.4	Подготовка к сдаче зачета	3.50
35.5	Подготовка к сдаче зачета	3.50
Э5.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
КВР5.1	Сдача зачета	0.50
КВР5.2	Сдача зачета	0.50
КВР5.3	Сдача зачета	0.50
КВР5.4	Сдача зачета	0.50

КВР5.5	Сдача зачета	0.50
КВР5.7	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР5.6	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>576.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учебник : учебник. - Москва : Спорт-Человек, 2016 - . - Текст : электронный. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 384 с. - ISBN 978-5-906839-18-3 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97465> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

2) Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник. - Москва : Спорт, 2016. - 385 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-18-3 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

3) Дивинская, А. Е. Технологии физкультурно-спортивной деятельности адаптивной физической культуре. Курс лекций / А. Е. Дивинская. - Волгоград : ВГАФК, 2016. - 77 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158062> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2002. - 378 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0573-7 : Б. ц. - Текст : непосредственный.

### **Учебно-методические издания**

1) Аристова, Людмила Вениаминовна. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов : учеб. пособие для вузов / Л. В. Аристова. - М. : Сов. спорт, 2002. - 192 с. : ил. - Библиогр.: с. 140. - ISBN 5-85009-761-9 : 179.30 р. - Текст : непосредственный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-49.03.02.51](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-49.03.02.51)

3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>

4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

## Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

## Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
Ноутбук Samsung R525
Проектор BenQ MP730
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Динамометр
Мяч волейбольный MIKASA
МЯЧИ ДЛЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО БОЧЧА HANDI LIFE SPORT (МЯГКИЕ), ЖЕСТКИЙ КЕЙС
ПУЛЬСОКСИМЕТР УХ 300 АРМЕД
СЕКУНДОМЕР СОПрр-2А-3-000
СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР ALLROUND 500 COVER
Спирометр

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=100372](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=100372)