

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<i>Физкультурно--оздоровительные технологии в АФК</i>
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	4,5

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

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация

Форма обучения заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2019г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 31.08.2020г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 27.08.2021г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 29.08.2022г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Махова Наталья Александровна	АФК	Доцент, к.б.н.

СОГЛАСОВАНО	
Заведующий выпускающей кафедрой Адаптивной физической культуры	
 / М.В.Балыкин /	
« 18 » июня 2019г.	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины: ознакомление студентов с сущностью, основными направлениями и содержанием физкультурно-оздоровительных технологии для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи освоения дисциплины:

1. сформировать у студентов знания о видах оздоровительных методик с использованием природных факторов;
2. обеспечить необходимой теоретической и практической подготовкой студентов по вопросам различных видов оздоровительных гимнастик;
3. познакомить студентов с организацией и проведением восточных оздоровительных практик;
4. обучить студентов основным техникам дыхательных оздоровительных гимнастик.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

«Физкультурно-оздоровительные технологии в АФК» является курсом, включенным в вариативную часть (Б1.В.ОД.5) подготовки студентов направления «Адаптивная физическая культура». Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения курсов: Физиология человека, Теория и методика физической культуры, Ознакомительная практика, Физическая реабилитация. Дисциплина является предшествующей для курсов: Комплексная реабилитация инвалидов, Проектная деятельность, Педагогическая практика, Профессионально- ориентированная практика, , Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Государственная итоговая аттестация.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ПК – 9 Способен управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность, анализировать опыт работы тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре по культивируемым видам спорта в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической	Знать: формы организации и средства АФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья Уметь: проводить различные виды оздоровительных гимнастик с лицами различных возрастных, численных и нозологических групп Владеть: управлением группами с целью вовлечения их в процесс обучения и воспитания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

культуры и спорта.	
ПК-17 Способен владеть оценкой эффективности применяемых методов оздоровительной физической культуры в АФК, знать основные показания и противопоказания к проведению занятий по АФК при различных нозологиях, планировать проведения экспериментальных исследований по апробации собственных методик по адаптивной физической культуре и спорту или разработанных методик.	Знать: показания и противопоказания к проведению различных видов оздоровительных технологии в АФК Уметь: осуществлять оценку эффективности используемых оздоровительных гимнастик на организм людей с ограниченными возможностями. Владеть: оценкой эффективности применяемых методов оздоровительной физической культуры в АФК.

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) - 4

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) - 144

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		9
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	20	20
Аудиторные занятия:	20	20
лекции	6	6
Семинары и практические занятия	14	14
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа	124	124
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, доклад	Тестирование, опрос, доклад
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	экзамен	Экзамен, 9

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Всего часов по дисциплине	144	144
---------------------------	-----	-----

«*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения»

4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Тема 1. Оздоровительные методики с использованием природных факторов	34	1	2			31	Тестирование, опрос
Тема 2. Методики оздоровительных дыхательных гимнастик	34	1	2			31	Тестирование, опрос
Тема 3. Восточные оздоровительные практики	34	1	2			31	Тестирование, опрос
Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик	42	3	8			31	Тестирование, опрос
Экзамен	9						
Итого	144	6	14			124	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тема 1. Оздоровительные методики с использованием природных факторов.

Оздоровительные методики с закаливающим воздействием (закаливание воздухом и водой). Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания: учение Порфирия Иванова «Детка»; закаливание водой по В. А. Иванченко, метод закаливания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

К.В. Плеханова (испарительное закаливание). Ароматерапия: общее понятие об ароматерапии и ее история, способы и правила ароматерапии, области использования эфирных масел и их воздействие на организм человека.

Тема 2. Методики оздоровительных дыхательных гимнастик.

Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Дыхательные упражнения йогов. Волевое уменьшение дыхания. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Метод К. П. Бутейко. Другие оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики (методика дыхательной гимнастики О. Г. Лобановой –Е. Я. Поповой, порционное дыхание В. К. Дурыманова, методика В. В. Гневушева, принцип ритмической задержки дыхания Ю. А. Андреева. Дыхательные медитации Ошо.

Тема 3. Восточные оздоровительные практики.

Общая характеристика системы физических упражнений ушу, направления ушу. Психофизическая система упражнений цигун. Китайская гимнастика тайцзи. Основы и виды йоги. Fly-йога.

Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик.

История развития фитнеса. Виды и принципы построения фитнес-тренировки. Силовая тренировка. Методика построения силовой тренировки. Аэробные тренировки: показания, область применения. Функциональные и круговые тренировки. Велотренировки. Классическая аэробика, (основные шаги степ-аэробики) танцевальная аэробика, стрейчинг. Обучение основам пилатес. Основные базовые упражнения пилатес.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Оздоровительные методики с использованием природных факторов.

Вопросы к теме:

1. Оздоровительные методики с закаливающим воздействием (закаливание воздухом и водой).
2. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания: учение Порфирия Иванова «Детка»;
3. Закаливание водой по В. А. Иванченко,
4. Метод закаливания К.В. Плеханова (испарительное закаливание).
5. Ароматерапия: общее понятие об ароматерапии и ее история, способы и правила ароматерапии, области использования эфирных масел и их воздействие на организм человека.

Тема 2. Методики оздоровительных дыхательных гимнастик.

Вопросы к теме:

1. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека.
2. Дыхательные упражнения йогов.
3. Волевое уменьшение дыхания.
4. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
5. Метод К. П. Бутейко.
6. Другие оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики (методика дыхательной гимнастики О. Г. Лобановой –Е. Я. Поповой, порционное дыхание В. К. Дурыманова, методика В. В. Гневушева, принцип ритмической задержки

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- дыхания Ю. А. Андреева.
7. Дыхательные медитации Ошо.

Тема 3. Восточные оздоровительные практики.

Вопросы к теме:

1. Общая характеристика системы физических упражнений ушу
2. Направления ушу.
3. Психофизическая система упражнений цигун.
4. Китайская гимнастика тайцзи.
5. Основы и виды йоги.
6. Fly-йога.

Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик.

Вопросы к теме:

1. История развития фитнеса.
2. Виды и принципы построения фитнес-тренировки.
3. Методика построения силовой тренировки.
4. Аэробные тренировки: показания, область применения.
5. Функциональные и круговые тренировки.
6. Велотренировки.
7. Классическая аэробика, (основные шаги степ-аэробики)
8. Танцевальная аэробика,
9. Стрейчинг.
10. Обучение основам пилатес. Основные базовые упражнения пилатес.

Доклад:

1. Основы кроссфита.
2. Табата, как разновидность силовой тренировки.
3. Основные упражнения калланетики.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Вопросы к экзамену:

1. Оздоровительные методики с закаливающим воздействием (закаливание воздухом и водой).
2. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания: учение Порфирия Иванова «Детка»;
3. Закаливание водой по В. А. Иванченко,
4. Метод закаливания К.В. Плеханова (испарительное закаливание).
5. Ароматерапия: общее понятие об ароматерапии и ее история, способы и правила ароматерапии, области использования эфирных масел и их воздействие на


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- организм человека
6. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека.
 7. Дыхательные упражнения йогов.
 8. Волевое уменьшение дыхания.
 9. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
 10. Метод К. П. Бутейко.
 11. Другие оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики (методика дыхательной гимнастики О. Г. Лобановой –Е. Я. Поповой, порциальное дыхание В. К. Дурыманова, методика В. В. Гневушева, принцип ритмической задержки дыхания Ю. А. Андреева.
 12. Дыхательные медитации Ошо.
 13. Общая характеристика системы физических упражнений ушу
 14. Направления ушу.
 15. Психофизическая система упражнений цигун.
 16. Китайская гимнастика тайцзи.
 17. Основы и виды йоги.
 18. Fly-йога
 19. История развития фитнеса.
 20. Виды и принципы построения фитнес-тренировки.
 21. Методика построения силовой тренировки.
 22. Аэробные тренировки: показания, область применения.
 23. Функциональные и круговые тренировки.
 24. Велотренировки.
 25. Классическая аэробика, (основные шаги степ-аэробики)
 26. Танцевальная аэробика,
 27. Стрейчинг.
 28. Обучение основам пилатес. Основные базовые упражнения пилатес.

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения заочная:

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (<i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i>)	Объем в часах	Форма контроля (<i>проверка решения задач, реферата и др.</i>)
Тема 1. Оздоровительные методики с использованием природных факторов	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	31	Тестирование, опрос, доклад
Тема 2. Методики оздоровительных дыхательных гимнастик	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	31	Тестирование, опрос
Тема 3. Восточные оздоровительные практики	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	31	Тестирование, опрос, доклад

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	31	Тестирование, опрос
--	--	----	---------------------

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

основная

1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. П. Асташина. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65008.html>
2. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 209 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62968.html>

дополнительная

1. Сырвачева, И. С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой : учебное пособие / И. С. Сырвачева, С. Н. Зуев, В. А. Сырвачев. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 146 с. — ISBN 978-5-4486-0231-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>
2. Кучешева, И. Л. Sport (Спорт) : учебное пособие / И. Л. Кучешева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. — 106 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65047.html>
3. Адаптивная физическая культура : ежеквартал. журнал / СПб. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, Гос. ун-т физ- культуры им. П.Ф. Лесгафта, Международный Ун-т семьи и ребенка им. Р. Валленберга. - Москва, 2004 - 2017. - Выходит 1 раз в 3 месяца. - Основан в 2000 г.

учебно-методическая

1. Бомин, В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов : учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. — 156 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/15684.html>
2. **Махова** Н. А. Физкультурно-оздоровительные технологии в АФК : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Н. А. **Махова**, М. В. Балыкин; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 306 КБ). - Текст :

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7883>

Согласовано:

Э.И. Дибболтаева / *Степановская* / *И.И. Стаф*
 Должность сотрудника научной библиотеки ФИО Подпись дата

б) Программное обеспечение

СПС Консультант Плюс
 НЭБ РФ
 ЭБС IPRBooks
 АИБС "МегаПро"
 Система «Антиплагиат.ВУЗ»
 ОС Microsoft Windows
 Антивирус Dr.Web
 Microsoft Office 2016
 «МойОфис Стандартный»

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. **IPRbooks** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа . - Электрон. дан. - Саратов , [2019]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.

1.2. **ЮРАЙТ** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон.дан. – Москва , [2019]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.

1.3. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ОООПолитехресурс. - Электрон.дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.

1.4. **Лань** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО ЭБС Лань. - Электрон.дан. – С.-Петербург, [2019]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.

1.5. **Znanium.com**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Знаниум. - Электрон.дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://znanium.com>.

2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /Компания «Консультант Плюс» - Электрон.дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2019].

3. **База данных периодических изданий** [Электронный ресурс] : электронные журналы / ООО ИВИС. - Электрон.дан. - Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.

4. **Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Электрон.дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://нэб.рф>.


5. **Электронная библиотека диссертаций РГБ** [Электронный ресурс]: электронная библиотека / ФГБУ РГБ. - Электрон.дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. Информационная система [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru). Режим доступа: <http://window.edu.ru>

6.2. Федеральный портал [Российское образование](http://www.edu.ru). Режим доступа: <http://www.edu.ru>

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

7.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа : <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>

7.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа : <http://edu.ulsu.ru>.

Согласовано:

Зам. кан. УИТп | *Кириллов М.В.* | *[Подпись]*
 Должность сотрудника УИТп | ФИО | подпись | дата

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

Перечень оборудования, используемого в учебном процессе: мультимедиа проектор, экран на штативе, компьютер, ростомер, весы медицинские, лента сантиметровая, электрокардиограф, тонометры, спирометр, спирограф, динамометры кистевые и становой, секундомеры, велоэргометр.

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик

[Подпись]

доцент

Махова Н.А.