Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной и
научной работе
_____М.И.Салимов

«21» марта 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(профиль) «Адаптивная физическая реабилитация и рекреация»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Екатеринбург 2019г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ АФК протокол № 7 от «20 марта» 2019 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 7 от «21» марта 2019 г.

Заведующий кафедрой . _____ И.В. Тимофеева
подпись

Проверил:
Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая
подпись

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к **обязательной части Б1.О.120** / части, , блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3,4 курсах при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс – анатомия человека, комплексная реабилитация, теория и методика обучения базовым видом спорта

2 курс – Частные методики АФК

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компе-тен-ции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Способен проводить занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению лиц с отклонениями в состоянии здоровья»	**Знать:** - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; **Уметь** - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; **Иметь опыт** - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;	**Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная** **05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** **Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК"** **УТВЕРЖДЕН** **приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н Инструктор по адаптивной физической культуре** Код 05.004 **Анализ потребностей рынка труда** 1. Получение информации о проблемах, связанных с состоянием физической работоспособности занимающегося различными формами двигательной активности, за исключением спорта 2.Организация и методическое обеспечение процессов использования различных форм двигательной активности с элементами спорта в отношении лиц различных групп здоровья

ОПК-7	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	«Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обусловленные их функционированием»	**Знает:** -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в здоровья; - особенности построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп; **Умеет** учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных вида АФК с учетом особенностей нозологических групп; **Имеет опыт** современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; -планированием содержания уроков, занятий и других форм использования ФУ с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;	Код 05.004 D/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп Необходимые знания по ПС - Приоритетные направления развития образовательной системы, адаптивной физической культуры и спорта Теоретические основы организации методической работы по адаптивной физической культуре и спорту Профиль, специализацию и особенности структуры образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта Анализ потребностей рынка труда 1. Проведение занятий по лечебной физкультуре 2. Выполнение занятий по лечебной физкультуре с учетом индивидуальных особенностей и возраста пациента и контроль их эффективности 3. Составление комплексов по ЛФК с учетом нарушенных функций, двигательного

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
		5	**6**	**7**	
Зачетные единицы	з.е.	3	3	3	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	108	108	108	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет	зачет	экз	
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час				
Лекции (Лек)	час	18			
Практические занятия (Пр)	час	18	36	36	
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25	0,25	0,4	
Самостоятельная работа, в том числе	час	71,75	71,75	54	
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час			17,6	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	28			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
		5	**6**	**7**	
Зачетные единицы	з.е.	3	4	2	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	108	144	72	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет	зачет	экз	
Контактная работа (Контакт.часы), в том числе	час	12,25	14,25	12,4	
Лекции (Лек)	час	4	6	4	
Практические занятия (Пр)	час	8	8	8	
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (КАт)	час	0,25	0,25	0,4	
Самостоятельная работа, в том числе:	час	91,75	125,75	50,6	
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	4	4	9	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	8			

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоя-тельная работа (часы)
Модуль №1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИИ ФСД»				
	Название раздела 1	**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ОТНЕСЕННЫХ К СМГ**		
1.1.	**Тема** Введение в дисциплину. Методические основы занятий со школьниками СМГ	**Лекции** Распределение учащихся на специальные медицинские группы. Цель, задачи организации занятий с учащимися СМГ. Критерии включения обучающихся в ту или иную СМГ. Основные средства физического воспитания. Механизмы действия физических упражнений. Классификация физических упражнений по признаку оздоровительного и развивающего эффекта. Интенсивность упражнений, используемых на занятиях с ослабленными детьми. Основные периоды проведения занятий в СМГ. Структура и содержание занятий в СМГ со школьниками различных возрастных и нозологических групп. Структура заболеваемости учащихся СМГ. Структура и содержание занятий в специальной медицинской группе. Основы знаний, способы деятельности, физическое совершенствование и требования, предъявляемые к качеству освоения учебного материала школьниками специальных медицинских групп.		
		Практические/<u>семинарские</u> / лабораторные занятия ***Тема: «Адаптивное воспитание школьников с ослабленным здоровьем»:*** 1. Конкретизация целей и задач организации занятий со школьниками СМГ. 2. Классификация средств, используемых для организации занятий в СМГ. 3. Структурные особенности построения занятий АФВ со школьниками СМГ. 4. Основы знаний изучаемых в процессе занятий. 5. Требования, предъявляемые к качеству освоенного материала. 6. Методика построения процесса АФВ в специальной медицинской группе.		

		7. Критерии отнесения школьников для занятий в СМГ и особенности их разделения по нозологическим группам. 8. Особенности методики построения занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья. 9. Критерии оценки уровня физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности учащихся СМГ. 10. Классификация оздоровительных систем, используемых в процессе занятий АФВ.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) 1.Знания из каких областей наук необходимы педагогу для организации и проведения процесса АВФ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья? 2. Что является особенностями применения средств развития, оздоровления и коррекции в процессе занятий АФВ? 3. В чем проблематика организации и проведения процесса АФВ школьников различных нозологических групп?		
1.2.	**Тема** Нагрузка в АФВ и способы ее регулирования. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий АФВ лиц с ограниченными возможностями	**Лекции** Характеристика физической нагрузки. Отдых как основной элемент методов адаптивного физического воспитания. Способы определения величины нагрузки в АФВ. Объективные и субъективные показатели воздействия нагрузки. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях по АФВ. Допустимые критические пороги величины ЧСС, имеющие важное значение при дозировании нагрузки в АФВ. Основные критерии оценки уровня физического и психического состояния занимающихся. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления. Основные показания и противопоказания к занятиям АФВ лиц с ограниченными возможностями.		
		Практические/<u>семинарские</u> / лабораторные занятия 1. Определение понятия нагрузка в АФВ (общая и локальная нагрузка) 2. Тренирующая дозировка физической нагрузки в физическом воспитании ослабленных детей 3. Двигательный режим школьников СМГ, отнесенных к группе «А» и группе «Б» 4. Формы врачебно-педагогического контроля на занятиях по АФВ 5. Виды врачебно-педагогического контроля и их осуществление в процессе занятий АФВ 6. Критерии оценки уровня физического развития, функционального состояния,		

		физической подготовленности и работоспособности учащихся СМГ.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Не предусмотрена		
	Название раздела 2	**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ФОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ СМГ**		
2.1	**Тема** Содержание программного материала по физическому воспитанию для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, различных возрастных групп	**Лекции** Основы теоретических знаний и программный материал для учащихся 1-4, 5-9, 10-11 классов. Основные разделы программы: гимнастика, легкая атлетика, аэробика, акробатика, подвижные игры с элементами спортивных, корригирующая гимнастика. Распределение учебного материала по четвертям и урокам. Тематическое планирование раздела «Корригирующие упражнения» для всех нозологических групп.		
		Практические/семинарские / лабораторные занятия Планирование учебной работы по физической культуре, годовой план график, поурочный четвертиной план		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) 1. Основы знаний по физической культуре и способы деятельности учащихся младших классов с отклонениями в состоянии здоровья. 2. Содержание разделов программного материала по АФВ для учащихся младших классов (подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, оздоровительные технологии). 3. Основы знаний по физической культуре и способы деятельности учащихся средних классов с отклонениями в состоянии здоровья. 4. Содержание разделов программного материала по АФВ для учащихся средних классов (подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, плавание, лыжная под-готовка, коррекционная гимнастика, оздоровительные технологии) 5. Основы знаний по физической культуре и способы деятельности учащихся старших классов отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. 6. Содержание разделов программного материала по АФВ для учащихся старших классов и контрольные нормативы оценки знаний, физического развития, физической подготовленности.		

2.2	**Тема** Особенности методики занятий со школьниками специальной медицинской группы	**Интерактивное занятие - дискуссия.** **Цель Дискуссии –** формирование знаний в области организации процесса адаптивного физического воспитания школьников различных нозологических и возрастных групп и развитие коммуникативных навыков у студентов. **Дискуссия проводиться в виде процедуры «Обсуждение вполголоса».** Данная методика предполагает проведение закрытой дискуссии в микрогруппах, после чего проводится общая дискуссия, в ходе которой мнение своей микрогруппы докладывает ее лидер и это мнение обсуждается всеми участниками. **Вопросы для дискуссии:** 1. В чем отличие программного материала для учащихся основной и специальной медицинской группы? 2. Что общего и различного в подборе средств физического воспитания при проведении занятий с учащимися различных возрастных групп СМГ? 3. Что общего и различного в подборе средств физического воспитания при проведении занятий с учащимися различных нозологических групп СМГ? 4. Каким образом осуществляется врачебно-педагогический контроль на занятиях АФВ школьников различных нозологических групп? **Выводы и итог занятия**: 1. Сбор и упорядочение информации касающейся организации процесса АФВ в СМГ школьников, различных возрастных и нозологических групп, имеющих отклонения в состоянии здоровья. 2. Подведение итогов занятия, оценка результатов деятельности, выявление положительных и отрицательных сторон проведения дискуссии.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Не предусмотрена		
Модуль № 2 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ				
	Название раздела 1	**«ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ»**		
1.1	**Тема** Характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы у	**Лекции** Краткая характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы у учащихся школьного возраста (ревматизм, миокардит, порок сердца, бронхиальная астма, хронический бронхит). Цель и задачи адаптивного физического воспитания с		

	учащихся школьного возраста	данной категорией учащихся. Средства и методы, используемые в процессе организации занятий с детьми, имеющими заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основные показания и противопоказания к использованию физических упражнений. Дозирование физической нагрузки и врачебно-педагогический контроль на занятиях со школьниками, имеющими заболевания сердечно-сосудистой.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях со школьниками, имеющими заболевания кардиореспираторной системы. Задачи, средства, методы, используемые в процессе организации и проведения занятий со школьниками, имеющими патологию кардиоресператорной системы.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) 1. Конкретизация целей и задач организации занятий со школьниками СМГ, имеющими заболевания кардиореспираторной системы. 2. Классификация средств, используемых для организации занятий в СМГ с учащимися, имеющими заболевания кардиореспираторной системы. 3. Основные показания и противопоказания к использования оздоровительных систем у школьников с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем.		
1.2	**Тема** Средства и методы, адаптивного физического воспитания со школьниками СМГ с заболеваниями кардиореспираторной системы.	**Лекции** Методические особенности проведения развивающей, оздоровительной и коррекционной работы с детьми, имеющими заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Частные методы физического воспитания с данной категорией занимающихся: дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, звуковая гимнастика, дыхательная гимнастика Стрельниковой, дыхательная гимнастика Комо, методика Бутейко. Включение в урок комплекса специальных упражнений. Подбор индивидуальных упражнений для учащихся. Включение индивидуальных комплексов упражнений в урок по адаптивному физическому воспитанию.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Внедрение в занятия физическими упражнениями, частных методик, направленных на развитие двигательной сферы лиц с заболеваниями кардиоресператорной системы (дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, звуковая гимнастика, дыхательная гимнастика Стрельниковой, дыхательная гимнастика Комо, методика Бутейко). Организация и проведение		

		занятий для разных возрастных групп учащихся. Организация и проведения занятия АФВ учащимися отнесенными к СМГ с учетом основных разделов программы (гимнастика, л/а, подвижные и спортивные игры, плавание).		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач) 1.Влияние физических упражнений на функциональное состояние кардиореспероторной системы детей различных возрастных групп. 2. Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями кардиоресператорной системы.		
	Название раздела 2	**«ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»**		
1.1	**Тема** Характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата у СМГ	**Лекции** Краткая характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата у школьников и причины их возникновения. Нарушение осанки, плоскостопие. Задачи, средства и методы организации занятий АФВ школьников с патологией ОДА. Показания и противопоказания к использованию различных средств адаптивного физического воспитания. Особенности методики организации и проведения занятий АФВ со школьниками, имеющими нарушения ОДА.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Рассмотреть основные оздоровительные системы, используемые для коррекции и профилактики заболеваний ОДА и вторичных отклонений.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач) 1. Конкретизация целей и задач организации занятий со школьниками СМГ, имеющими заболевания ОДА. 2. Основные показания и противопоказания к использования оздоровительных систем у школьников с заболеваниями ОДА. 3. Влияние коррекционной гимнастики на функциональное состояние позвоночника и стопы у детей различных возрастных групп.		
1.2	**Тема** Средства и методы, адаптивного физического	**Лекции** Методические особенности проведения развивающей, оздоровительной и коррекционной работы с детьми, имеющими заболевания опорно-двигательного-аппарата. Специальные упражнения при нарушении осанки и плоскостопии.		

	воспитания со школьниками СМГ с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	Корригирующая гимнастика. Подвижные игры при нарушениях осанки и плоскостопии.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Подобрать средства, методы и методические приемы для организации и проведения занятий по физическому воспитанию школьников специального медицинского отделения с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Организация и проведение занятий по физическому воспитанию школьников специального медицинского отделения с заболеванием ОДА с учетом возрастных особенностей (конкретно для трех возрастных групп – младший школьный возраст, средний и старший школьный возраст). Организация и проведения занятия АФВ учащимися отнесенными к СМГ с учетом основных разделов программы (гимнастика, л/а, подвижные и спортивные игры, плавание).		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Применение различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Особенности выбора средств и методов физического воспитания с учетом специфики заболевания, индивидуальный подход к занимающимся.		
	Название раздела 3	**«ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ»**		
1.1	**Тема** Характеристика заболеваний ЖКТ и мочеполовой системы	**Лекции** Основные заболевания ЖКТ и мочеполовой системы детей школьного возраста и причины их возникновения. Задачи, средства, методы и методические приемы организации и проведения занятий АФВ, школьников СМГ с заболеваниями ЖКТ и мочеполовой системы. Показания и противопоказания к использованию различных физических упражнений и оздоровительных систем. Дозирование физической нагрузки и врачебно-педагогический контроль на занятиях с детьми, имеющими данную патологию.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Особенности методики построения занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, непосредственно нарушения обмена веществ и зрительную патологию.		

		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями ЖКТ и мочеполовой системы занимающихся в СМГ.		
1.2	**Тема** Средства и методы, адаптивного физического воспитания со школьниками СМГ с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	**Лекции** Методические особенности проведения развивающей, оздоровительной и коррекционной работы с детьми, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата. Подбор средств и методов физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Подбор комплекса специальных упражнений и учетом особенностей заболевания. Подвижные игры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Подобрать средства, методы и методические приемы для организации и проведения занятий по физическому воспитанию школьников специального медицинского отделения с заболеваниями ОДА и мочеполовой системы. Организация и проведение занятий по физическому воспитанию школьников специального медицинского отделения с заболеванием ОДА с учетом возрастных особенностей (конкретно для трех возрастных групп – младший школьный возраст, средний и старший школьный возраст). Организация и проведения занятия АФВ учащимися отнесенными к СМГ с учетом основных разделов программы (гимнастика, л/а, подвижные и спортивные игры, плавание).		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Методические особенности применения различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями ОДА занимающихся в СМГ.		
	Название раздела 4	**«ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ, СТРАДАЮЩИМИ РАССТРОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И АНОМАЛИЕЙ РЕФРАКЦИЙ»**		
1.1	**Тема** Характеристика заболеваний органов зрения.	**Лекции** Основные заболевания органов зрения и причины их возникновения. Задачи, средства, методы и методические приемы организации и проведения занятий АФВ, школьников СМГ с заболеваниями зрения. Показания и противопоказания к использованию различных физических упражнений и оздоровительных систем. Дозирование физической нагрузки и врачебно-педагогический контроль на занятиях с детьми, имеющими заболевания органов зрения.		

		Практические/семинарские/лабораторные занятия Особенности методики организации и проведения занятий с учащимися, имеющими заболевания органов зрения. Средства, методы, методические приемы		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями органов зрения, отнесенных к СМГ.		
1.2	**Тема** Функциональные расстройства нервной системы школьников	Функциональные расстройства нервной системы детей и подростков. Невроз, неврастения. Виды неврозов в детском возрасте, системные невротические проявления Причины возникновения функциональных расстройства психики. Задачи, средства, методы и методические приемы организации и проведения занятий АФВ, школьников СМГ. Показания и противопоказания к использованию различных физических упражнений и оздоровительных систем. Дозирование физической нагрузки и врачебно-педагогический контроль на занятиях с детьми, имеющими функциональные расстройства нервной системы.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Особенности методики организации и проведения занятий с учащимися с функциональными расстройствами нервной системы. Средства, методы, методические приемы		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с функциональными расстройствами нервной системы		
Модуль № 3 СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО МЕТОДИКИ ДЖ. ПИЛАТЕСА				
	Название раздела 1	**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС И ЕЁ СОЗДАТЕЛЬ. ФИЛОСОФИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ**		
1.1	**Тема** Особенности оздоровительной тренировки по методики Пилатес	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Основные понятия и определения системы упражнений по методики Пилатес. Цель и задачи Пилатаса. Показания и противопоказания к занятия. Пилатес рекомендуется: спортсменам перенёсшим травмы, танцорам, актёрам, музыкантам (людям искусства для которых важна правильная осанка), людям страдающим хроническими болями в спине, лицам пожилого возраста, страдающих лишним		

		весом. Выполнение основные упражнения.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, выполнение упражнений) Джозеф Пилатес. История создания системы упражнений. Выполнения основных упражнений по системе Пилатес. Особенности выполнения. Тренировка сознательного контроля над движениями тела.		
1.2	**Тема** Особенности выполнения упражнений.	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Философия и основные принципы системы упражнений Дж. Писатеса. Концентрация внимания; мышечный контроль без напряжения; централизация; воображение (визукализация); плавное выполнение движений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; регулярность тренировок. Контроль над дыханием в процессе выполнения упражнений.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, выполнение упражнений) Основные принципы Пилатеса, особенорсти выполнения упражнений. Выполнения основных упражнений по системе Пилатес. Тренировка дыхания.		
1.3	**Тема** Формат занятия. Подбор упражнений	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Особенности организации и проведения занятий.Формат урока. Упражнения в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Базовая программа (основные упражнения). Нейтральные положения тела: стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на боку. Влияние Пилатеса на организм занимающихся. Многочисленные аспекты применения упражнений системы Пилатес.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Выполнения основных упражнений по системе Пилатес. Подбор упражнений.		
Модуль № 4 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПИЛАТЕСУ.				
	Название раздела 1	**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПИЛАТЕСУ**		
1.1	**Тема** Программа упражнении	**Лекции** Не предусмотрено		

	для начинающих	**Практические/семинарские/лабораторные занятия** Изучение комплекса упражнений 1 уровня сложности (программа для начинающих). Последовательность упражнений программы для начинающих. Программа уделяет особое внимание контролю над движением и укреплению мышц «центра силы». Задача курса состоит в увеличении скорости движений в уже привычных и известных Вам упражнениях (изученных ранее). Рекомендовано выполнять упражнений		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Совершенствование техники выполнения упражнений по системе Пилатес.		
1.2	**Тема** Программа среднего уровня сложности	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Изучение комплекса упражнений 2 уровня сложности (программа среднего уровня сложности). Последовательность упражнений программы среднего уровня сложности. В программе среднего уровня сложности предлагаются дополнительные упражнения. Также рекомендуется не пренебрегать ранее изученными упражнениями, а новые более сложные, старайтесь освоить так же хорошо. Обратите внимание на переходы от одного упражнения к другому и их модификации для упрощения или усложнения тренировки. Выполняйте каждое движение точно, не забывая о правильном дыхании.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Совершенствование техники выполнения упражнений по системе Пилатес. Модификация упражнений		
1.3	**Тема** Программа для подготовленных	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Изучение комплекса упражнений 3 уровня сложности (программа для подготовленных). Последовательность упражнений программы для подготовленных. Программа включает уже освоенные ранее упражнения и новые, более сложные. Все они разработаны как комплекс согласованных, плавных и последовательных движений. Обратите внимание на переходы от одного движения к другому. Никакие движения не должны вызывать боли и дискомфорта. При разучивании полной программы добавляйте по одному новому упражнению в каждую тренировку.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Совершенствование техники выполнения упражнений по системе Пилатес. Модификация упражнений		
1.4	**Тема** Дополнительное	**Лекции** Не предусмотрено		

	оборудование на занятиях Пилатесом	**Практические/семинарские/лабораторные занятия** Упражнения с дополнительным оборудование. Использование оборудования в тренировки по системе Пилатес преследует такие цели как: облегчение или усложнение удержания равновесия; облегчение или усложнение контроля над мышцами и концентрации внимания; изолирование мышечной группы при движениях повышенной сложности; акцентирование на работе проблемных зон тела; помощь в создании визуальных образов; обучение правильному дыханию; исключение перегрузки суставно-связочного аппарата и мышц, особенно на начальном этапе и в программах реабилитации. Упражнения с изотоническим кольцом улучшают мышечный тонус, выносливость, координацию и баланс, позволяют более целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц, особенно на проблемные зоны (внутреннею и внешнюю поверхности бедер, заднюю поверхность плеча, мышц груди и ягодичные мышцы). Пилатес на мяче (фитболе). Главное преимущество такой тренировки – снятие нагрузки с поясницы и суставов. Использование мяча помогает задействовать в работе максимальное количество мышечных групп. Поскольку мяч не устойчив, при выполнении упражнений на нём активизируются мышцы «центра силы», повышается концентрация внимания и улучшаете баланс.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Упражнения с дополнительным оборудованием. Совершенствование техники выполнения. Модификация упражнений. Выполнение комплекса упражнений.		
1.5	**Тема** Пилатес для беременных.	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Организация и проведение занятий Пилатесом в период беременности. Влияние занятий на развитие плода, восстановление после родов. Показания и противопоказания к занятиям. Подбор упражнений в 1,2 и 3 триместрах беременности.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Выполнение (проведение) комплекса упражнений для 1,2 и 3 триместров беременности.		
Модуль № 5 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЙОГИ				
	Название раздела 1	**Введение в Хатха-йогу**		
1.1	**Тема** Что такое йога?	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Основные понятия и определения йоги. Философия йоги. История развития йоги.		

		Укрепления здоровья и повышение работоспособности с помощью занятий йогой. Место йоги в спортивной подготовке. Два основных пути тренировок: Хатха- и Раджа – йога, определение и сущность направлений.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Что такое йога. Отличие черты йоги от других видов оздоровительной тренировки.		
1.2	**Тема** Асаны. Техника выполнения.	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Основные принципы и черты Хатха-йоги. Изучение основных Асанов и техника их выполнения. Каждая поза (Асана) имеет четыре фазы: динамичная фаза, контроль дыхания, статичная фаза, наблюдение и концентрация. Использование дополнительного оборудования на занятиях йогой. Изучение основных Асанов и техника их выполнения. Показания и противопоказания к Асанам.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Выполнение Асанов.		
1.3	**Тема** Система дыхания йогов	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Пранаяма – система йогического дыхания, дыхательные упражнения, контроль дыхания. Обучение йогическому дыханию; полное йогическое дыхание. Выполнение Асанов в сочетании с дыханием. Совершенствование техники выполнения Асанов.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Дыхательные упражнения. Сочетание Асанов с дыханием.		
Модуль № 6 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЙОГЕ.				
	Название раздела 1	**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЙОГЕ.**		
1.1	**Тема** Хатха-йога. Построение занятий**.**	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Организация и методика проведения занятий по Хатха-йоге. Сурья Намаскар -		

		"Приветствие Солнца". Это последовательное выполнение 12 связанных между собой Асанов. Полный комплекс Сурья-намаскар насчитывает 24 Асаны, то есть по 12 Асанов каждой половине, которые различаются лишь положением первой выдвигаемой ноги. Считается, что этот комплекс Асанов придаёт энергию, работает со всем телом, включая внутренние органы. Совершенствование техники выполнения Асанов. Значение и характеристика Асанов в Хатха-йоге. (позы стоя и изгибания, наклоны вперед и назад, перевёрнутые позы, позы лёжа). Влияние Асанов на работу внутренних органов и систем занимающихся.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Выполнение комплекса Асанов - Сурья Намаскар - "Приветствие Солнца".		
1.2	**Тема** Способы воздействия на занимающихся. Формирование навыка внутренней концентрации	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой. Способы самоконтроля и снятия внутреннего напряжения. Обучение расслаблению занимающихся, как способу самоконтроля и снятию напряжения.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Выполнение Асанов. Контроль над дыханием.		
1.3	**Тема** Принципы составления занятий. Индивидуальный подход к занимающимся.	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Организация и проведение занятий по Хатха-йоге. Основные рекомендации по выполнению Асанов во время занятий йогой. Подбор Асанов и составление программы занятия.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Проведение самостоятельного занятия по йоге		
1.4	**Тема** Йога для беременных	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Йога для беременных. Специфика и особенности занятия. Влияние Асанов на женский организм и развитие плод. Показания и противопоказания к занятиям йогой в период беременности.		

		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Проведение самостоятельного занятия по йоге		

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоя-тельная работа (часы)
Модуль №1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИИ ФСД»				
	Название раздела 1	**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ОТНЕСЕННЫХ К СМГ**		
1.1.	**Тема** Введение в дисциплину. Методические основы занятий со школьниками СМГ	**Лекции** Распределение учащихся на специальные медицинские группы. Цель, задачи организации занятий с учащимися СМГ. Критерии включения обучающихся в ту или иную СМГ. Основные средства физического воспитания. Механизмы действия физических упражнений.		
		Практические/<u>семинарские</u> / лабораторные занятия ***Тема: «Адаптивное воспитание школьников с ослабленным здоровьем»:*** 1. Методика построения процесса АФВ в специальной медицинской группе. 2. Критерии отнесения школьников для занятий в СМГ и особенности их разделения по нозологическим группам. 3. Особенности методики построения занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья. 4. Критерии оценки уровня физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности учащихся СМГ. 5. Классификация оздоровительных систем, используемых в процессе занятий АФВ.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) 1.Знания из каких областей наук необходимы педагогу для организации и проведения процесса АВФ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья?		

		2. Конкретизация целей и задач организации занятий со школьниками СМГ. 3. Классификация средств, используемых для организации занятий в СМГ. 4. Структурные особенности построения занятий АФВ со школьниками СМГ. 5. Требования, предъявляемые к качеству освоенного материала. 6. Что является особенностями применения средств развития, оздоровления и коррекции в процессе занятий АФВ? 7. В чем проблематика организации и проведения процесса АФВ школьников различных нозологических групп? Конкретизация целей и задач организации занятий со школьниками СМГ. Структурные особенности построения занятий АФВ со школьниками СМГ. 8. Требования, предъявляемые к качеству освоенного материала. Методика построения процесса АФВ в специальной медицинской группе. 5. Критерии отнесения школьников для занятий в СМГ и особенности их разделения по нозологическим группам. 9. Критерии оценки уровня физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности учащихся СМГ. 10. Классификация физических упражнений по признаку оздоровительного и развивающего эффекта. Интенсивность упражнений, используемых на занятиях с ослабленными детьми. 11. Основные периоды проведения занятий в СМГ. Структура и содержание занятий в СМГ со школьниками различных возрастных и нозологических групп. Структура заболеваемости учащихся СМГ.		
1.2.	**Тема** Нагрузка в АФВ и способы ее регулирования. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий АФВ лиц с ограниченными возможностями	**Лекции** Характеристика физической нагрузки. Способы определения величины нагрузки в АФВ. Допустимые критические пороги величины ЧСС, имеющие важное значение при дозировании нагрузки в АФВ. Основные критерии оценки уровня физического и психического состояния занимающихся.		
		Практические/<u>семинарские</u> / лабораторные занятия 1. Определение понятия нагрузка в АФВ (общая и локальная нагрузка) 2. Тренирующая дозировка физической нагрузки в физическом воспитании ослабленных детей 3. Двигательный режим школьников СМГ, отнесенных к группе «А» и группе «Б» 4. Формы врачебно-педагогического контроля на занятиях по АФВ		

		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Отдых как основной элемент методов адаптивного физического воспитания. Объективные и субъективные показатели воздействия нагрузки. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях по АФВ. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления. Основные показания и противопоказания к занятиям АФВ лиц с ограниченными возможностями. Виды врачебно-педагогического контроля и их осуществление в процессе занятий АФВ Критерии оценки уровня физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности учащихся СМГ.		
	Название раздела 2	**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ФОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ СМГ**		
2.1	**Тема** Содержание программного материала по физическому воспитанию для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, различных возрастных групп	**Лекции** Основы теоретических знаний и программный материал для учащихся 1-4, 5-9, 10-11 классов. Основные разделы программы: гимнастика, легкая атлетика, аэробика, акробатика, подвижные игры с элементами спортивных, корригирующая гимнастика. Распределение учебного материала по четвертям и урокам. Тематическое планирование раздела «Корригирующие упражнения» для всех нозологических групп.		
		Практические/семинарские / лабораторные занятия Планирование учебной работы по физической культуре, годовой план график, поурочный четвертиной план		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) 1. Основы знаний по физической культуре и способы деятельности учащихся младших классов с отклонениями в состоянии здоровья. 2. Содержание разделов программного материала по АФВ для учащихся младших классов (подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, оздоровительные технологии). 3. Основы знаний по физической культуре и способы деятельности учащихся средних классов с отклонениями в состоянии здоровья. 4. Содержание разделов программного материала по АФВ для учащихся средних классов (подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, плавание, лыжная подготовка, коррекционная гимнастика, оздоровительные технологии) 5. Основы знаний по физической культуре и способы деятельности учащихся старших классов отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. 6. Содержание разделов программного материала по АФВ для учащихся		

		старших классов и контрольные нормативы оценки знаний, физического развития, физической подготовленности.		
2.2	**Тема** Особенности методики занятий со школьниками специальной медицинской группы	**Лекции** **(Интерактивное занятие – дискуссия)** **Цель Дискуссии –** формирование знаний в области организации процесса адаптивного физического воспитания школьников различных нозологических и возрастных групп и развитие коммуникативных навыков у студентов. **Дискуссия проводиться в виде процедуры «Обсуждение вполголоса».** Данная методика предполагает проведение закрытой дискуссии в микрогруппах, после чего проводится общая дискуссия, в ходе которой мнение своей микрогруппы докладывает ее лидер и это мнение обсуждается всеми участниками.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) 1. Отличительные черты программного материала для учащихся основной и специальной медицинской группы. 2. Сходства и различия средств физического воспитания при проведении занятий с учащимися различных возрастных групп СМГ. Особенности подбора средств физического воспитания при проведении занятий с учащимися различных нозологических групп СМГ. 3. Каким образом осуществляется врачебно-педагогический контроль на занятиях АФВ школьников различных нозологических групп.		
Модуль № 2 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ				
	Название раздела 1	**«ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ»**		
1.1	**Тема** Характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы у учащихся школьного возраста	**Лекции** Краткая характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы у учащихся школьного возраста (ревматизм, миокардит, порок сердца, бронхиальная астма, хронический бронхит). Цель и задачи адаптивного физического воспитания с данной категорией учащихся. Средства и методы, используемые в процессе организации занятий с детьми, имеющими заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		

		Практические/семинарские/лабораторные занятия Организации и проведения занятий со школьниками, имеющими патологию кардиоресператорной системы.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) 1. Конкретизация целей и задач организации занятий со школьниками СМГ, имеющими заболевания кардиореспираторной системы. 2. Классификация средств, используемых для организации занятий в СМГ с учащимися, имеющими заболевания кардиореспираторной системы. 3. Основные показания и противопоказания к использования оздоровительных систем у школьников с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем. 4. Характеристика средств и методов, используемых в процессе организации занятий с детьми, имеющими заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основные показания и противопоказания к использованию физических упражнений. 5. Дозирование физической нагрузки и врачебно-педагогический контроль на занятиях со школьниками, имеющими заболевания сердечно-сосудистой.		
1.2	**Тема** Средства и методы, адаптивного физического воспитания со школьниками СМГ с заболеваниями кардиореспираторной системы.	**Лекции** Методические особенности проведения развивающей, оздоровительной и коррекционной работы с детьми, имеющими заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Внедрение в занятия физическими упражнениями, частных методик, направленных на развитие двигательной сферы лиц с заболеваниями кардиоресператорной системы (дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, звуковая гимнастика, дыхательная гимнастика Стрельниковой, дыхательная гимнастика Комо, методика Бутейко). Организация и проведение занятий для разных возрастных групп учащихся.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач) 1. Частные методы физического воспитания с данной категорией занимающихся: дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, звуковая гимнастика, дыхательная гимнастика Стрельниковой, дыхательная гимнастика Комо, методика Бутейко. 2. Включение в урок комплекса специальных упражнений. Подбор		

		индивидуальных упражнений для учащихся. Включение индивидуальных комплексов упражнений в урок по адаптивному физическому воспитанию. 3.Влияние физических упражнений на функциональное состояние кардиорецепторной системы детей различных возрастных групп. 4. Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями кардиореспираторной системы. 5. Организация и проведения занятия АФВ учащимися отнесенными к СМГ с учетом основных разделов программы (гимнастика, л/а, подвижные и спортивные игры, плавание).		
	Название раздела 2	**«ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»**		
1.1	**Тема** Характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата у СМГ	**Лекции** Краткая характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата у школьников и причины их возникновения. Нарушение осанки, плоскостопие. Задачи, средства и методы организации занятий АФВ школьников с патологией ОДА. Показания и противопоказания к использованию различных средств адаптивного физического воспитания. Особенности методики организации и проведения занятий АФВ со школьниками, имеющими нарушения ОДА.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Рассмотреть основные оздоровительные системы, используемые для коррекции и профилактики заболеваний ОДА и вторичных отклонений.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач) 1. Конкретизация целей и задач организации занятий со школьниками СМГ, имеющими заболевания ОДА. 2. Основные показания и противопоказания к использования оздоровительных систем у школьников с заболеваниями ОДА. 3. Влияние коррекционной гимнастики на функциональное состояние позвоночника и стопы у детей различных возрастных групп.		
1.2	**Тема** Средства и методы, адаптивного физического воспитания со	**Лекции** Методические особенности проведения развивающей, оздоровительной и коррекционной работы с детьми, имеющими заболевания опорно-двигательного-аппарата. Специальные упражнения при нарушении осанки и плоскостопии. Корригирующая гимнастика.		

	школьниками СМГ с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	**Практические/семинарские/лабораторные занятия** Организация и проведения занятия АФВ учащимися отнесенными к СМГ с учетом основных разделов программы (гимнастика, л/а, подвижные и спортивные игры, плавание).		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) 1. Применение различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. 2. Особенности выбора средств и методов физического воспитания с учетом специфики заболевания, индивидуальный подход к занимающимся. 3. Подобрать средства, методы и методические приемы для организации и проведения занятий по физическому воспитанию школьников специального медицинского отделения с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. 4.Подвижные игры при нарушениях осанки и плоскостопии. 5. Организация и проведение занятий по физическому воспитанию школьников специального медицинского отделения с заболеванием ОДА с учетом возрастных особенностей (конкретно для трех возрастных групп – младший школьный возраст, средний и старший школьный возраст).		
	Название раздела 3	**«ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ»**		
1.1	**Тема** Характеристика заболеваний ЖКТ и мочеполовой системы	**Лекции** Основные заболевания ЖКТ и мочеполовой системы детей школьного возраста и причины их возникновения. Задачи, средства, методы и методические приемы организации и проведения занятий АФВ, школьников СМГ с заболеваниями ЖКТ и мочеполовой системы. Показания и противопоказания к использованию различных физических упражнений и оздоровительных систем. Дозирование физической нагрузки и врачебно-педагогический контроль на занятиях с детьми, имеющими данную патологию.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Особенности методики построения занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, непосредственно нарушения ЖКТ и мочеполовой системы		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) 1. Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями ЖКТ и мочеполовой системы		

		занимающихся в СМГ. 2. Подобрать средства, методы и методические приемы для организации и проведения занятий по физическому воспитанию школьников специального медицинского отделения с заболеваниями ЖКТ и мочеполовой системы. 3. Организация и проведение занятий по физическому воспитанию школьников специального медицинского отделения с заболеванием ЖКТ и мочеполовой системы с учетом возрастных особенностей (конкретно для трех возрастных групп – младший школьный возраст, средний и старший школьный возраст).		
1.2	**Тема** Средства и методы, адаптивного физического воспитания со школьниками СМГ с заболеваниями ЖКТ и мочеполовой системы	**Лекции** Методические особенности проведения развивающей, оздоровительной и коррекционной работы с детьми, имеющими заболевания ЖКТ и мочеполовой системы.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Организация и проведение занятий по физическому воспитанию школьников специального медицинского отделения с заболеванием ЖКТ и мочеполовой системы, с учетом возрастных особенностей (конкретно для трех возрастных групп – младший школьный возраст, средний и старший школьный возраст).		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) 1. Подбор средств и методов физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 2. Подбор комплекса специальных упражнений и учетом особенностей заболевания. Методические особенности применения различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями ЖКТ и мочеполовой системы, занимающихся в СМГ. 3. Организация и проведения занятия АФВ учащимися отнесенными к СМГ с учетом основных разделов программы (гимнастика, л/а, подвижные и спортивные игры, плавание).		
	Название раздела 4	**«ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ, СТРАДАЮЩИМИ РАССТРОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И АНОМАЛИЕЙ РЕФРАКЦИЙ»**		
1.1	**Тема** Характеристика заболеваний органов зрения.	**Лекции** Основные заболевания органов зрения и причины их возникновения. Задачи, средства, методы и методические приемы организации и проведения занятий АФВ, школьников СМГ с заболеваниями зрения. Показания и противопоказания к использованию различных физических упражнений и оздоровительных систем.		

		Дозирование физической нагрузки и врачебно-педагогический контроль на занятиях с детьми, имеющими заболевания органов зрения.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Особенности методики организации и проведения занятий с учащимися, имеющими заболевания органов зрения. Средства, методы, методические приемы		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) 1. Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями органов зрения, отнесенных к СМГ. 2. Подбор средств и методов физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 2. Подбор комплекса специальных упражнений и учетом особенностей заболевания. Методические особенности применения различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями органов зрения занимающихся в СМГ. 3. Организация и проведения занятия АФВ учащимися отнесенными к СМГ с учетом основных разделов программы (гимнастика, л/а, подвижные и спортивные игры, плавание).		
1.2	**Тема** Функциональные расстройства нервной системы школьников	Функциональные расстройства нервной системы детей и подростков. Невроз, неврастения. Виды неврозов в детском возрасте, системные невротические проявления Причины возникновения функциональных расстройства психики. Задачи, средства, методы и методические приемы организации и проведения занятий АФВ, школьников СМГ. Показания и противопоказания к использованию различных физических упражнений и оздоровительных систем.		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Особенности методики организации и проведения занятий с учащимися с функциональными расстройствами нервной системы. Средства, методы, методические приемы.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) 1.Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с функциональными расстройствами нервной системы. 2.Дозирование физической нагрузки и врачебно-педагогический контроль на занятиях с детьми, имеющими функциональные расстройства нервной системы. 3. Подбор средств и методов физического воспитания с учетом индивидуальных		

		особенностей занимающихся. 2. Подбор комплекса специальных упражнений и учетом особенностей заболевания. Методические особенности применения различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с функциональными расстройствами нервной системы. 3. Организация и проведения занятия АФВ учащимися отнесенными к СМГ с учетом основных разделов программы (гимнастика, л/а, подвижные и спортивные игры, плавание).		
Модуль № 3 СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО МЕТОДИКИ ДЖ. ПИЛАТЕСА				
	Название раздела 1	**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС И ЕЁ СОЗДАТЕЛЬ. ФИЛОСОФИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ**		
1.1	**Тема** Особенности оздоровительной тренировки по методики Пилатес	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Основные понятия и определения системы упражнений по методики Пилатес. Цель и задачи Пилатаса. Показания и противопоказания к занятия. Пилатес рекомендуется: спортсменам перенёсшим травмы, танцорам, актёрам, музыкантам (людям искусства для которых важна правильная осанка), людям страдающим хроническими болями в спине, лицам пожилого возраста, страдающих лишним весом. Выполнение основные упражнения.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, выполнение упражнений) Джозеф Пилатес. История создания системы упражнений. Выполнения основных упражнений по системе Пилатес. Особенности выполнения. Тренировка сознательного контроля над движениями тела.		
1.2	**Тема** Особенности выполнения упражнений.	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Философия и основные принципы системы упражнений Дж. Писатеса.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, выполнение упражнений) Концентрация внимания; мышечный контроль без напряжения; централизация; воображение (визукализация); плавное выполнение движений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; регулярность тренировок.		

		Контроль над дыханием в процессе выполнения упражнений. Основные принципы Пилатеса, особенорсти выполнения упражнений. Выполнения основных упражнений по системе Пилатес. Тренировка дыхания.		
1.3	**Тема** Формат занятия. Подбор упражнений	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Особенности организации и проведения занятий. Формат урока.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Выполнения основных упражнений по системе Пилатес. Подбор упражнений. Упражнения в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Базовая программа (основные упражнения). Нейтральные положения тела: стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на боку. Влияние Пилатеса на организм занимающихся. Многочисленные аспекты применения упражнений системы Пилатес.		
Модуль № 4 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПИЛАТЕСУ.				
	Название раздела 1	**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПИЛАТЕСУ**		
1.1	**Тема** Программа упражнении для начинающих	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Изучение комплекса упражнений 1 уровня сложности (программа для начинающих). Последовательность упражнений программы для начинающих. Программа уделяет особое внимание контролю над движением и укреплению мышц «центра силы». Задача курса состоит в увеличении скорости движений в уже привычных и известных Вам упражнениях (изученных ранее). Рекомендовано выполнять упражнений		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Совершенствование техники выполнения упражнений по системе Пилатес.		
1.2	**Тема** Программа среднего уровня сложности	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Изучение комплекса упражнений 2 уровня сложности (программа среднего уровня сложности). Последовательность упражнений программы среднего уровня сложности. В программе среднего уровня сложности предлагаются дополнительные упражнения. Также рекомендуется не пренебрегать ранее изученными упражнениями, а новые более сложные, старайтесь освоить так же хорошо. Обратите внимание на переходы от одного упражнения к другому и их модификации для упрощения или усложнения тренировки.		

		Выполняйте каждое движение точно, не забывая о правильном дыхании.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Совершенствование техники выполнения упражнений по системе Пилатес. Модификация упражнений.		
1.3	**Тема** Программа для подготовленных	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Изучение комплекса упражнений 3 уровня сложности (программа для подготовленных). Последовательность упражнений программы для подготовленных. Программа включает уже освоенные ранее упражнения и новые, более сложные. Все они разработаны как комплекс согласованных, плавных и последовательных движений. Обратите внимание на переходы от одного движения к другому. Никакие движения не должны вызывать боли и дискомфорта. При разучивании полной программы добавляйте по одному новому упражнению в каждую тренировку.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Совершенствование техники выполнения упражнений по системе Пилатес. Модификация упражнений		
1.4	**Тема** Дополнительное оборудование на занятиях Пилатесом	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Упражнения с дополнительным оборудование. Использование оборудования в тренировки по системе Пилатес преследует такие цели как: облегчение или усложнение удержания равновесия; облегчение или усложнение контроля над мышцами и концентрации внимания; изолирование мышечной группы при движениях повышенной сложности; акцентирование на работе проблемных зон тела; помощь в создании визуальных образов; обучение правильному дыханию; исключение перегрузки суставно-связочного аппарата и мышц, особенно на начальном этапе и в программах реабилитации. Упражнения с изотоническим кольцом улучшают мышечный тонус, выносливость, координацию и баланс, позволяют более целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц, особенно на проблемные зоны (внутреннею и внешнюю поверхности бедер, заднюю поверхность плеча, мышц груди и ягодичные мышцы). Пилатес на мяче (фитболе). Главное преимущество такой тренировки – снятие нагрузки с поясницы и суставов. Использование мяча помогает задействовать в работе максимальное количество мышечных групп. Поскольку мяч не устойчив, при выполнении упражнений на нём активизируются мышцы «центра силы», повышается концентрация внимания и улучшаете баланс.		

		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Упражнения с дополнительным оборудованием. Совершенствование техники выполнения. Модификация упражнений. Выполнение комплекса упражнений.		
1.5	**Тема** Пилатес для беременных.	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Организация и проведение занятий Пилатесом в период беременности. Влияние занятий на развитие плода, восстановление после родов. Показания и противопоказания к занятиям. Подбор упражнений в 1,2 и 3 триместрах беременности.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Выполнение (проведение) комплекса упражнений для 1,2 и 3 триместров беременности.		
Модуль № 5 Теоретические основы йоги				
	Название раздела 1	**Введение в Хатха-йогу**		
1.1	**Тема** Что такое йога?	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Основные понятия и определения йоги. Философия йоги.		
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос) Что такое йога. Отличие черты йоги от других видов оздоровительной тренировки. История развития йоги. Укрепления здоровья и повышение работоспособности с помощью занятий йогой. Место йоги в спортивной подготовке. Два основных пути тренировок: Хатха- и Раджа – йога, определение и сущность направлений.		
1.2	**Тема** Асаны. Техника выполнения.	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Основные принципы и черты Хатха-йоги. Изучение основных Асанов и техника их выполнения. Каждая поза (Асана) имеет четыре фазы: динамичная фаза, контроль дыхания, статичная фаза, наблюдение и концентрация. Использование дополнительного оборудования на занятиях йогой.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Изучение основных Асанов и техника их выполнения. Показания и противопоказания к Асанам. Совершенствование техники выполнения.		

1.3	**Тема** Система дыхания йогов	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Пранаяма – система йогического дыхания, дыхательные упражнения, контроль дыхания. Обучение йогическому дыханию; полное йогическое дыхание. Выполнение Асанов в сочетании с дыханием.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Дыхательные упражнения. Сочетание Асанов с дыханием. Совершенствование техники выполнения Асанов.		
Модуль № 6 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЙОГЕ.				
	Название раздела 1	**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЙОГЕ.**		
1.1	**Тема** Хатха-йога. Построение занятий**.**	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Организация и методика проведения занятий по Хатха-йоге. Сурья Намаскар - "Приветствие Солнца". Это последовательное выполнение 12 связанных между собой Асанов. Полный комплекс Сурья-намаскар насчитывает 24 Асаны, то есть по 12 Асанов каждой половине, которые различаются лишь положением первой выдвигаемой ноги. Считается, что этот комплекс Асанов придаёт энергию, работает со всем телом, включая внутренние органы.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Выполнение комплекса Асанов - Сурья Намаскар - "Приветствие Солнца". Совершенствование техники выполнения Асанов. Значение и характеристика Асанов в Хатха-йоге. (позы стоя и изгибания, наклоны вперед и назад, перевёрнутые позы, позы лёжа). Влияние Асанов на работу внутренних органов и систем занимающихся.		
1.2	**Тема** Способы воздействия на занимающихся. Формирование навыка внутренней концентрации	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Выполнение Асанов. Контроль над дыханием. Способы самоконтроля и снятия		

		внутреннего напряжения. Обучение расслаблению занимающихся, как способу самоконтроля и снятию напряжения.		
1.3	**Тема** Принципы составления занятий. Индивидуальный подход к занимающимся.	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Организация и проведение занятий по Хатха-йоге. Основные рекомендации по выполнению Асанов во время занятий йогой. Подбор Асанов и составление программы занятия.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Проведение самостоятельного занятия по йоге		
1.4	**Тема** Йога для беременных	**Лекции** Не предусмотрено		
		Практические/семинарские/лабораторные занятия Йога для беременных. Специфика и особенности занятия.		
		Самостоятельная работа студентов (выполнение упражнений) Влияние Асанов на женский организм и развитие плод. Показания и противопоказания к занятиям йогой в период беременности. Проведение самостоятельного занятия по йоге.		

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (час)
Адаптивное физическое воспитание школьников отнесенных к СМГ	Презентация	2
Основные понятия системы упражнений по методу Дж. Пиоатеса. Философия, принципы Пилатеса	Презентация	2
Теоретические основы йоги.	Презентация	2
Йога для беременных.	Презентация	2

Примечание: Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

* - Формы текущего контроля успеваемости: УС-устное собеседование, СЗ-ситуационные задачи, ДЗ- домашнее задание, БРС - бально-рейтинговая система, Д-дистанционно.

Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://avtorvuz.sport-ural.ru/. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в учебном отделе.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения (СДО). Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

Для работы в общеакадемической СДО Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) «УралГУФК» необходимо:

Авторизоваться на сайте общеакадемической системы дистанционного обучения https://avtorvuz.sport-ural.ru/

Авторизацию нужно провести с использованием своей учетной записи, полученной в учебном отделе **Екатеринбургского института физической культуры (филиал) «УралГУФК»**.

Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:

1. Перейти на сайт https://avtorvuz.sport-ural.ru/ ;
2. Авторизоваться, используя данные своей учетной записи;
3. Выбрать структурное подразделение, курс, группу и дисциплину.

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных

систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Очная форма обучения

Модуль №1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИИ ФСД» Название раздела 1 **АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ОТНЕСЕННЫХ К СМГ** Тема **Введение в дисциплину. Методические основы занятий со школьниками СМГ**
Содержание

1. Цели и задачи организации занятий со школьниками СМГ.
2. Классификация средств, используемых для организации занятий в СМГ.
3. Структурные особенности построения занятий АФВ со школьниками СМГ.
4. Критерии отнесения школьников для занятий в СМГ и особенности их разделения по нозологическим группам.
5. Особенности методики построения занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
6. Критерии оценки уровня физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности учащихся СМГ.
7. Области знаний, необходимых педагогу для организации и проведения процесса АВФ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
8. Что является особенностями применения средств развития, оздоровления и коррекции в процессе занятий АФВ.
9. Проблемы организации и проведения процесса АФВ школьников различных нозологических групп.

Форма отчетности
Устный опрос

Название раздела

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ФОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ СМГ

Тема

Содержание программного материала по физическому воспитанию для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, различных возрастных групп

Содержание

1. Основы знаний по физической культуре и способы деятельности учащихся младших классов с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Содержание разделов программного материала по АФВ для учащихся младших классов (подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, оздоровительные технологии).
3. Основы знаний по физической культуре и способы деятельности учащихся средних классов с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Содержание разделов программного материала по АФВ для учащихся средних классов (подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, плавание, лыжная под-готовка, коррекционная гимнастика, оздоровительные технологии)
5. Основы знаний по физической культуре и способы деятельности учащихся старших классов отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.
6.Содержание разделов программного материала по АФВ для учащихся старших классов и контрольные нормативы оценки знаний, физического развития, физической подготовленности

Форма отчетности
Устный опрос

Модуль № 2

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ

Название раздела

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ

Тема **Характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы у учащихся школьного возраста**
Содержание 1. Конкретизация целей и задач организации занятий со школьниками СМГ, имеющими заболевания кардиореспираторной системы. 2. Классификация средств, используемых для организации занятий в СМГ с учащимися, имеющими заболевания кардиореспираторной системы. 3. Основные показания и противопоказания к использования оздоровительных систем у школьников с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
Форма отчетности Устный опрос
Тема **Средства и методы, адаптивного физического воспитания со школьниками СМГ с заболеваниями кардиореспираторной системы.**
Содержание 1.Влияние физических упражнений на функциональное состояние кардиоресперотрной системы детей различных возрастных групп. 2. Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями кардиорespераторной системы.
Форма отчетности Устный опрос
Название раздела **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА** Тема **Характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата у СМГ**
Сожержание 1. Конкретизация целей и задач организации занятий со школьниками СМГ, имеющими заболевания ОДА. 2. Основные показания и противопоказания к использования оздоровительных систем у школьников с заболеваниями ОДА. 3. Влияние коррекционной гимнастики на функциональное состояние позвоночника и стопы у детей различных возрастных групп.
Форма отчетности Устный опрос
Тема **Средства и методы, адаптивного физического воспитания со школьниками СМГ с заболеваниями опорно-двигательного аппарата**
Содержание Применение различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Особенности выбора средств и методов физического воспитания с учетом специфики заболевания, индивидуальный подход к

занимающимся.
Форма отчетности Устный опрос
Название раздела **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО- КИШЕЧНОГО ТРАКТА И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ** Тема **Характеристика заболеваний ЖКТ и мочеполовой системы**
Содержание Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями ЖКТ и мочеполовой системы занимающихся в СМГ.
Форма отчетности Устный опрос
Тема **Средства и методы, адаптивного физического воспитания со школьниками СМГ с заболеваниями опорно-двигательного аппарата**
Содержание Методические особенности применения различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями ОДА занимающихся в СМГ.
Форма отчетности Устный опрос
Название раздела **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ, СТРАДАЮЩИМИ РАССТРОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И АНОМАЛИЕЙ РЕФРАКЦИЙ** Тема **Характеристика заболеваний органов зрения.**
Содержание Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями органов зрения, отнесенных к СМГ
Форма отчетности Устный опрос
Тема **Функциональные расстройства нервной системы школьников**
Содержание Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с функциональными

расстройствами нервной системы
Форма отчетности Устный опрос
Модуль № 3 **СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО МЕТОДИКИ ДЖ. ПИЛАТЕСА** Название раздела **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС И ЕЁ СОЗДАТЕЛЬ. ФИЛОСОФИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ** Тема **Особенности оздоровительной тренировка по методики Пилатес**
Содержание Джозеф Пилатес. История создания системы упражнений. Выполнения основных упражнений по системе Пилатес. Особенности выполнения. Тренировка сознательного контроля над движениями тела.
Форма отчетности Устный опрос, показ упражнений
Тема **Особенности выполнения упражнений.**
Содержание Основные принципы Пилатеса, особенорсти выполнения упражнений. Выполнения основных упражнений по системе Пилатес. Тренировка дыхания.
Форма отчетности Устный опрос, показ упражнений
Тема **Формат занятия. Подбор упражнений**
Содержание Выполнения основных упражнений по системе Пилатес. Подбор упражнений.
Форма отчетности Выполнение упражнений
Модуль № 4 **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПИЛАТЕСУ.** Название раздела **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПИЛАТЕСУ** Тема **Программа упражнении для начинающих**
Содержание Совершенствование техники выполнения упражнений по системе Пилатес.

Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Программа среднего уровня сложности**
Содержание Совершенствование техники выполнения упражнений по системе Пилатес. Модификация упражнений
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Программа для подготовленных**
Содержание Совершенствование техники выполнения упражнений по системе Пилатес. Модификация упражнений
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Дополнительное оборудование на занятиях Пилатесом**
Содержание Упражнения с дополнительным оборудованием. Совершенствование техники выполнения. Модификация упражнений. Выполнение комплекса упражнений
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Пилатес для беременных**
Содержание Выполнение (проведение) комплекса упражнений для 1,2 и 3 триместров беременности.
Форма отчетности Выполнение упражнений
Модуль № 5 **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЙОГИ** Название раздела **ВВЕДЕНИЕ В ХАТХА-ЙОГУ** **Тема** Что такое йога?

Содержание Что такое йога. Отличие черты йоги от других видов оздоровительной тренировки.
Форма отчетности Устный опрос
Тема **Асаны. Техника выполнения.**
Содержание Выполнение Асанов.
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Система дыхания йогов**
Содержание Дыхательные упражнения. Сочетание Асанов с дыханием.
Форма отчетности Выполнение упражнений
Модуль № 6 **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЙОГЕ.** Название раздела **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЙОГЕ.** Тема **Хатха-йога. Построение занятий.**
Содержание Выполнение комплекса Асанов - Сурья Намаскар - "Приветствие Солнца".
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Способы воздействия на занимающихся. Формирование навыка внутренней концентрации**
Содержание Выполнение Асанов. Контроль над дыханием.
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Принципы составления занятий. Индивидуальный подход к занимающимся.**

Содержание Проведение самостоятельного занятия по йоге
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Йога для беременных**
Содержание Проведение самостоятельного занятия по йоге
Форма отчетности Выполнение упражнений

Заочная форма обучения

Модуль №1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИИ ФСД» Название раздела 1 **АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ОТНЕСЕННЫХ К СМГ** Тема **Введение в дисциплину. Методические основы занятий со школьниками СМГ**
Содержание 1. Цели и задачи организации занятий со школьниками СМГ. 2. Классификация средств, используемых для организации занятий в СМГ. 3. Структурные особенности построения занятий АФВ со школьниками СМГ. 4. Критерии отнесения школьников для занятий в СМГ и особенности их разделения по нозологическим группам. 5. Особенности методики построения занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья. 6. Критерии оценки уровня физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности учащихся СМГ. 7. Области знаний, необходимых педагогу для организации и проведения процесса АВФ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. 8. Что является особенностями применения средств развития, оздоровления и коррекции в процессе занятий АФВ. 9. Проблемы организации и проведения процесса АФВ школьников различных нозологических групп.
Форма отчетности Устный опрос

Название раздела

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ФОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ СМГ

Тема

Содержание программного материала по физическому воспитанию для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, различных возрастных групп

Содержание

1. Основы знаний по физической культуре и способы деятельности учащихся младших классов с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Содержание разделов программного материала по АФВ для учащихся младших классов (подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, оздоровительные технологии).
3. Основы знаний по физической культуре и способы деятельности учащихся средних классов с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Содержание разделов программного материала по АФВ для учащихся средних классов (подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, плавание, лыжная под-готовка, коррекционная гимнастика, оздоровительные технологии)
5. Основы знаний по физической культуре и способы деятельности учащихся старших классов отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.
6.Содержание разделов программного материала по АФВ для учащихся старших классов и контрольные нормативы оценки знаний, физического развития, физической подготовленности

Форма отчетности

Устный опрос

Модуль № 2

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ

Название раздела

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ

Тема

Характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы у учащихся школьного возраста

Содержание

1. Конкретизация целей и задач организации занятий со школьниками СМГ, имеющими заболевания кардиореспираторной системы.
2. Классификация средств, используемых для организации занятий в СМГ с учащимися, имеющими заболевания кардиореспираторной системы.
3. Основные показания и противопоказания к использования оздоровительных систем у школьников с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Форма отчетности

Устный опрос

Тема

Средства и методы, адаптивного физического воспитания со школьниками СМГ с заболеваниями кардиореспираторной системы.

Содержание 1.Влияние физических упражнений на функциональное состояние кардиореспероторной системы детей различных возрастных групп. 2. Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями кардиорespераторной системы.
Форма отчетности Устный опрос
Название раздела **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА** Тема **Характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата у СМГ**
Сожержание 1. Конкретизация целей и задач организации занятий со школьниками СМГ, имеющими заболевания ОДА. 2. Основные показания и противопоказания к использования оздоровительных систем у школьников с заболеваниями ОДА. 3. Влияние коррекционной гимнастики на функциональное состояние позвоночника и стопы у детей различных возрастных групп.
Форма отчетности Устный опрос
Тема **Средства и методы, адаптивного физического воспитания со школьниками СМГ с заболеваниями опорно-двигательного аппарата**
Содержание Применение различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Особенности выбора средств и методов физического воспитания с учетом специфики заболевания, индивидуальный подход к занимающимся.
Форма отчетности Устный опрос
Название раздела **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО- КИШЕЧНОГО ТРАКТА И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ** Тема **Характеристика заболеваний ЖКТ и мочеполовой системы**
Содержание Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями ЖКТ и мочеполовой системы занимающихся в СМГ.
Форма отчетности Устный опрос

Тема **Средства и методы, адаптивного физического воспитания со школьниками СМГ с заболеваниями опорно-двигательного аппарата**
Содержание Методические особенности применения различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями ОДА занимающихся в СМГ.
Форма отчетности Устный опрос
Название раздела **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ, СТРАДАЮЩИМИ РАССТРОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И АНОМАЛИЕЙ РЕФРАКЦИЙ** Тема **Характеристика заболеваний органов зрения.**
Содержание Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с заболеваниями органов зрения, отнесенных к СМГ
Форма отчетности Устный опрос
Тема **Функциональные расстройства нервной системы школьников**
Содержание Задачи использования различных оздоровительных, коррекционных методик в процессе занятий АФВ учащихся с функциональными расстройствами нервной системы
Форма отчетности Устный опрос
Модуль № 3 **СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО МЕТОДИКИ ДЖ. ПИЛАТЕСА** Название раздела **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС И ЕЁ СОЗДАТЕЛЬ. ФИЛОСОФИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ** Тема **Особенности оздоровительной тренировка по методики Пилатес**
Содержание Джозеф Пилатес. История создания системы упражнений. Выполнения основных упражнений по системе Пилатес. Особенности выполнения. Тренировка сознательного контроля над движениями тела.
Форма отчетности Устный опрос, показ упражнений

Тема **Особенности выполнения упражнений.**
Содержание Основные принципы Пилатеса, особенорсти выполнения упражнений. Выполнения основных упражнений по системе Пилатес. Тренировка дыхания.
Форма отчетности Устный опрос, показ упражнений
Тема **Формат занятия. Подбор упражнений**
Содержание Выполнения основных упражнений по системе Пилатес. Подбор упражнений.
Форма отчетности Выполнение упражнений
Модуль № 4 **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПИЛАТЕСУ.** Название раздела **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПИЛАТЕСУ** Тема **Программа упражнении для начинающих**
Содержание Совершенствование техники выполнения упражнений по системе Пилатес.
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Программа среднего уровня сложности**
Содержание Совершенствование техники выполнения упражнений по системе Пилатес. Модификация упражнений
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Программа для подготовленных**
Содержание Совершенствование техники выполнения упражнений по системе Пилатес. Модификация упражнений
Форма отчетности Выполнение упражнений

Тема **Дополнительное оборудование на занятиях Пилатесом**
Содержание Упражнения с дополнительным оборудованием. Совершенствование техники выполнения. Модификация упражнений. Выполнение комплекса упражнений
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Пилатес для беременных**
Содержание Выполнение (проведение) комплекса упражнений для 1,2 и 3 триместров беременности.
Форма отчетности Выполнение упражнений
Модуль № 5 **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЙОГИ** Название раздела **ВВЕДЕНИЕ В ХАТХА-ЙОГУ** **Тема** Что такое йога?
Содержание Что такое йога. Отличие черты йоги от других видов оздоровительной тренировки.
Форма отчетности Устный опрос
Тема **Асаны. Техника выполнения.**
Содержание Выполнение Асанов.
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Система дыхания йогов**
Содержание Дыхательные упражнения. Сочетание Асанов с дыханием.

Форма отчетности Выполнение упражнений
Модуль № 6 **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЙОГЕ.** Название раздела **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЙОГЕ.** Тема **Хатха-йога. Построение занятий.**
Содержание Выполнение комплекса Асанов - Сурья Намаскар - "Приветствие Солнца".
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Способы воздействия на занимающихся. Формирование навыка внутренней концентрации**
Содержание Выполнение Асанов. Контроль над дыханием.
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Принципы составления занятий. Индивидуальный подход к занимающимся.**
Содержание Проведение самостоятельного занятия по йоге
Форма отчетности Выполнение упражнений
Тема **Йога для беременных**
Содержание Проведение самостоятельного занятия по йоге
Форма отчетности Выполнение упражнений

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости

1. Практические задания:

1) Составить комплекс упражнений ритмической гимнастикой с учетом заболевания, возраста и пола занимающегося.

Ответ:

1. Продемонстрировать технику выполнения упражнений.
2. Дать методически указания
3. Описать коррекционные направления деятельности

2) Составить и выполнить комплекс упражнений для аэробной части занятия классической аэробикой.

1. Продемонстрировать технику выполнения упражнений.
2. Продемонстрировать умение управлять группой.
3. Описать коррекционные направления деятельности

3) Составить занятие с применением подвижных игр для детей с нарушениями слуха (зрения, ОДА).

1. Объяснить правила и особенности проведения.
2. Продемонстрировать организацию и проведение занятия.
3. Дать практические рекомендации.

4) Программа по адаптивной физической культуре для детей с психосоматическими нарушениями на основе принципов М. Норбекова.

1. Составить комплекс упражнений.
2. Продемонстрировать технику выполнения упражнений.

5) Программа по адаптивной физической культуре для детей с заболеваниями дыхательной системы с применением методики Стрельниковой.

1. Составить комплекс упражнений.
2. Продемонстрировать технику выполнения упражнений.

6)



1. Дайте пределение: *Сурья Намаскар - "Приветствие Солнца"*- это……..
2. Последовательность выполнения Асанов (пронумеруйте Асаны на картинке)
3. Дайте методические указания к выполнению Сурья Намаскар.

7) 

Задание:
1. Название Асаны
2. Техника выполнения
3. Влиянием Асаны на организм занимающихся

8) Составьте комплекс упражнений по методики Пилатес 1 уровня сложности
1. Продемонстрируйте комплекс упражнений
2. Дайте методические указания
3. Дайте практические рекомендации

9) Составьте комплекс упражнений по методики Пилатес с использованием изотонического кольца
1. Продемонстрируйте комплекс упражнений
2. Дайте методические указания
3. Дайте практические рекомендации

2. Проведение фрагмента урока по АФВ для разных нозологических групп.

Критерии оценки:

2 балла	Фрагмент урока проведен (составлен) не полно, с ошибками, не соответствуют нозологической категории, вторичным нарушениям.
3 балла	Фрагмент урока проведен (составлен) не полно, с некоторыми ошибками, не соответствуют нозологической категории, вторичным нарушениям.
4 балла	Фрагмент урока проведен (составлен) полно, но с незначительными ошибками, не полностью соответствуют нозологической категории, вторичным нарушениям.
5 баллов	Фрагмент урока проведен (составлен) составлены полно, соответствуют нозологической категории, вторичным нарушениям.

Вопросы к устному зачету/экзамену

1. Врачебно-педагогический контроль в процессе организации и проведения занятий по АФВ школьников СМГ.
2. Организация и проведение занятий по адаптивному физическому воспитанию с школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
3. Физическое развитие и физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Средства и методы АФВ школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

5. Цель и задачи адаптивного физического воспитания школьников по состоянию здоровья отнесенных к СМГ.

6. Формы организации и проведения занятий со школьниками различных нозологических и возрастных групп.

7. Структура занятий адаптивным физическим воспитанием в специальной медицинской группе.

8. Методические особенности проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп.

9. Содержание, методы и методические приемы проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

10. Критерии для определения детей в СМГ.

11. Содержание программы по физическому воспитанию в специальных медицинских группах (1-4 классы).

12. Содержание программы по физическому воспитанию в специальных медицинских группах (5-9 классы).

13. Структура и содержание учебного материала для учащихся специальных медицинских групп (10-11классы).

14. Особенности организации и проведения занятий по АФВ со школьниками СМГ различных нозологических групп.

15. Методика построения занятий в зависимости от заболеваний, дозировка и методы контроля.

16. Организация двигательной активности на занятиях со школьниками, имеющими отклонения со стороны СС и дыхательной систем.

1. Виды и содержания занятий дошкольников и школьников с нарушениями деятельности СС и дыхательной систем.

2. Показатели, характеризующие состояние и нарушения деятельности ССС и дыхательной систем.

3. Организация двигательной активности на занятиях со школьниками, имеющими заболевания ОДА.

4. Показания и противопоказания к использованию различных упражнений на занятиях со школьниками, имеющими заболевания ОДА.

5. Организация двигательной активности на занятиях со школьниками, имеющими заболевания ЖКТ и мочеполовой системы.

6. Показания и противопоказания к использованию различных упражнений. Подбор средств для развития и совершенствования основных физических качеств учащихся с заболеваниями ЖКТ.

7. Организация двигательной активности на занятиях со школьниками, имеющими заболевания органов зрения и слуха.

8. Физические упражнения как средство повышения двигательных и адаптационных возможностей детей с заболеваниями органов зрения и слуха.

9. Особенности организации и проведения занятий со школьниками, имеющими нарушения обмена веществ.

10. Использование нетрадиционных средств физического воспитания для повышения двигательной активности на занятиях с учащимися СМГ.

11. Цели, задачи, средства и методы, используемые для повышения двигательной активности на занятиях со студентами СМГ.

12. Формы и методы врачебно-педагогического контроля в процессе занятий АФВ со школьниками специальных медицинских групп.

13. Характеристика физической нагрузки в АФВ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

14. Способы дозирования физической нагрузки в процессе занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

15. Критерии оценки оптимальности нагрузки и эффективности построения занятий по АФВ для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
16. Виды и формы врачебно-педагогического контроля, используемые в процессе занятий АФВ школьников с отклонениями в состоянии здоровья.
17. Особенности проведения методик оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.
18. История создания системы упражнений «Пилатес».
19. Определение понятия «Пилатес». Его связь с другими видами фитнеса
20. Цели программы «Пилатес»
21. Положительный эффект от занятий по программе «Пилатес»
22. Принцип концентрации
23. Принцип дыхания
24. Принцип центрирования
25. Принцип контроля
26. Принцип точности
27. Принцип плавности
28. Принцип стабилизации
29. Принцип интеграции
30. Виды тренировок по системе «Пилатес»
31. Виды дополнительного оборудования, применяемые на занятиях по системе «Пилатес»
32. Принципы использования доп. оборудования на занятии.
33. Основные требования по технике выполнения упражнений
34. Формат занятия. Подготовительная, основная, заключительная части.
35. Что такое многоуровневость тренировки?
36. Основные требования к работе инструктора на занятии
37. Психологические аспекты занятия
38. Осанка. Дать определение понятию «Правильная осанка», коррекция осанки на занятиях по системе «Пилатес»
39. Особенности исходного положения при выполнении упражнений по системе «Пилатес»
40. Перечислить основные упражнения из положения «сидя». Уровни сложности 3-х любых на выбор.
41. Перечислить основные упражнения из положения «лежа на спине». Уровни сложности 3-х любых на выбор.
42. Перечислить основные упражнения из положения «лежа на животе». Уровни сложности 3-х любых на выбор.
43. Перечислить основные упражнения из положения «на боку». Уровни сложности 3-х любых на выбор.
44. Понятие йоги, ее структура.
45. Цели и задачи йоги
46. Виды йоги (краткая характеристика)
47. Перечислите основные аспекты йоги.
48. Основные принципы и черты Хатха-йоги.
49. Место йоги в спортивной подготовке.
50. Многочисленные аспекты применения йоги.
51. Влияние Хатха-йога на организм занимающихся.
52. Значение и характеристика асанов стоя.
53. Значение и характеристика асанов лёжа.
54. Значение и характеристика изгибания, наклоны вперед и назад.
55. Значение и характеристика перевёрнутые поз в Хатха-йоге.

56. Пранаяма – система йогического дыхания, дыхательные упражнения, контроль дыхания.

57. Значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой.

58. Обучение расслаблению занимающихся, как способу самоконтроля и снятию внутреннего напряжения.

59. Основные рекомендации по выполнению Асанов во время занятий йогой, для достижения максимального эффекта.

60. Использование дополнительного оборудования на занятиях йогой.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК : учебник / автор-составитель О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеева. — Москва : Спорт, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: непосредственный.

2. Спортивная медицина: учебник для студентов учреждений высшего образования / под редакцией А. В. Смоленского. — Москва : Академия, 2015. — 320 с. — ISBN 978-5-4468-1571-5. — Текст: непосредственный.

3. Усманова Г.Х. Методические материалы по дисциплине «Технологии ФСД» — Екатеринбург, 2020.

8.2. Дополнительная литература

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК: учеб. пособие/авт.-сост. О. Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.-296с.: ил.- ISDN 978-5-9718-0239-6.- 500 экз.-Текст: непосредственный.

2. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. — Москва : СпортАкадемПресс, 2001. — 172 с. — ISBN 5-8134-0050-8. — Текст: непосредственный.

3. Спортивная медицина: учебное пособие / под редакцией В.А. Епифанова. — Москва : ГОЭТАР-Медиа, 2006. — 336 с.- ISBN 5-9704-0039-4. — Текст: непосредственный.

4. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М. В. Жигорева.- Москва : Академия, 2006. — 240 с. — ISBN 5-7695-2947-4. — Текст: непосредственный.

5. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Советский спорт, 2006. — 208с. — ISBN 5-9718-0141-4. — Текст: непосредственный.

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

1. Токарская, Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью : учебное пособие для вузов / Л. В. Токарская, Н.

А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 190 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06126-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/book/metodika-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury-detyam-i-podrostkam-s-umstvennoy-otstalostyu-438094 (дата обращения: 02.04.2019).

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Российское образование http://www.edu.ru/
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

ROSA ENTERPRISE LINUX DESKTOP
WPS OFFICE 2016 Linux
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Мультимедийное сопровождение дисциплины

9.2. Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Стол 1 шт., парты- 16 шт., стенд – 2 шт., стулья- 32 шт., доска классная -1 шт., проектор – шт., экран- 1 шт.,, монитор- 1 шт., маленький процессор – 1 шт., презентации – 4 шт. Программное обеспечение GNU GPL: Операционная система Linux + Офисный пакет LibreOffice + Браузер Chromium, Mozilla Firefox, Zoom, Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS
Помещение для самостоятельной работы Парты 7 шт, стулья 7 шт, доска, телевизор, компьютеры 7 шт. с возможностью подключения к сети «Интернет», шкаф 2 шт
Аудитория №245 (кабинет лечебной физической культуры и массажа) Групповые и индивидуальные занятия Кольца для пилатеса, батут, мягкий модуль 2 шт, гимнастические палки, балансы, шведская стенка, бодибар, гантели, фитболы, сенсорные дорожки, массажные мячи, блоки для йоги, полусферы, гимнастические коврики, утяжелители, степ-платформы

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках дисциплины предполагается изучение следующих разделов:

- Адаптивное физическое воспитание со школьниками специальных медицинских групп. Планирование учебной работы по физическому фоспитанию учащихся СМГ

- Особенности организации и проведения занятий по АФВ со школьниками СМГ с заболеваниями кардиореспираторной системы, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, желудочно- кишечного тракта и мочеполовой системы, с расстройствами нервной системы и аномалией рефракций.

- Система оздоровительной тренировки по методики Дж. Пилатеса. Основные понятия системы пилатес и её создатель. философия и основные принципы методики
- Организация и проведение занятий по Пилатесу.
- Теоретические основы йоги.
- Организационно-методические особенности проведения занятий по йоге с лицами разного пола, возрасты, уровня физического развития.

При подготовке к лекционным занятиям студенту необходимо:
- тщательно изучить содержание программы и теоретический материал, изложенный в предыдущей лекции;
- изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями;
- изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.

При выполнении практических заданий следует придерживаться следующей схемы: характеристика нарушений, изучение вторичных отклонений и методика АФК.

По всем разделам предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы:
- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций и творческих контактов;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:
- изучить лекционный и практический материал;
- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;

Контроль над самостоятельной работой осуществляется преподавателем как на занятиях, так и в дополнительное время, представленное для индивидуальной работы со студентами.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной ООП с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме информации; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся

в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися.

4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	**Формы**
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа;
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1 Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	**Виды оценочных средств**	**Формы контроля и оценки результатов обучения**
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	Письменная проверка

5.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т. е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:
- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, использование аудио петли (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль № 1.			10	20
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 1 балл	Присутствие и активность на занятии, составление конспекта	4	8
Контроль Проверка основных понятий, терминов (1)	Модуль 1 , темы 1.2., раздел 2 Тема 2.1. Модуль 2 Темы 2.1-2.3 Модуль 3, Тема 3.1. Устный опрос, решение ситуационных задач	0-1 ошибка – 10 баллов (высокий уровень) 2-5 ошибок – 7 баллов (продвинутый уровень) 6-10 ошибок – 5 баллов (пороговый уровень) Более 10 ошибок – работа не засчитывается	4	6
Тестирование на знание темы (1)	Модуль 1 , темы 1.2., раздел 2 Тема 2.1. Модуль 2 Темы 2.1-2.3 Модуль 3, Тема 3.1. Устный опрос, решение ситуационных задач	81-100% правильных ответов – 10 баллов 60-80% правильных ответов – 7 баллов 50 – 60% правильных ответов – 5 баллов	5	7
СРС По плану (3)	В соответствии с планом занятий	Оценивается правильность устного ответа 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. - Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	3 2	5,5 3

		- 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. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	1	1
Модуль № 2.			10	20
Посещение занятий (11)	Посещение 1 занятия – 1 балл	Присутствие и активность на занятии, составление конспекта	4	6
Контроль Тестирование (2)	тема 2.1 тема 2.2.	50 – 60% правильных ответов – 3 балла 60-80% правильных ответов – 4 балла 81-100% правильных ответов – 5 балла	3	5
Устный опрос (2)	тема 2.1 тема 2.2.	Оценивается ответ	3	5
СРС По плану (6)		Оценивается ответ	0,5	1,1
Творческое задание по теме (2)	По теме	Оценивается качество, достаточность и полезность информации	3	5
Посещение занятий (11)	Посещение 1 занятия – 1 балл	Присутствие и активность на занятии, составление конспекта	4	6
Устный опрос (2)	тема 2.1 тема 2.2.	Оценивается ответ	3	5
СРС По плану (6)		Оценивается ответ	0,5	1,1
Итого			**60**	**100**

Приложение 2

Аннотация дисциплины

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

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

1. *Место дисциплины* в структуре ООП. Данная дисциплина относится к обязательной части Б1.О.120 / части, , блока 1 «Дисциплины (модули)».

2. Результаты обучения по дисциплине

ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья
ОПК - 7	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

3. Содержание дисциплины.

Модуль №1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИИ ФСД»

Название раздела 1 Адаптивное физическое воспитание со школьниками специальных медицинских групп .

Название раздела 2 Планирование учебной работы по физическому воспитанию учащихся СМГ.

Модуль № 2 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АФВ СО ШКОЛЬНИКАМИ СМГ

Название раздела 1 Особенности организации и проведения занятий по АФВ со школьниками СМГ с заболеваниями кардиореспираторной системы.

Название раздела 2 Особенности организации и проведения занятий по АФВ со школьниками СМГ с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Название раздела 3 Особенности организации и проведения занятий по АФВ со школьниками СМГ, имеющих заболевания желудочно- кишечного тракта и мочеполовой системы.

Название раздела 4 Особенности организации и проведения занятий по АФВ со школьниками СМГ, страдающими расстройствами нервной системы и аномалией рефракций.

Модуль № 3 СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО МЕТОДИКИ ДЖ. ПИЛАТЕСА

Название раздела 1 Основные понятия системы Пилатес и её создатель. Философия и основные принципы методики.

Модуль № 4 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПИЛАТЕСУ.

Название раздела 1 Организационно-методические особенности проведения занятий по Пилатесу

Модуль № 5 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЙОГИ

Название раздела 1 Введение в Хатха-йогу.

Модуль № 6 Организационно-методические особенности проведения занятий по йоге.

Название раздела 1 Методика проведения занятий по йоге.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
		5	**6**	**7**	
Зачетные единицы	з.е.	3	3	3	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	108	108	108	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет	зачет	экз	
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час				
Лекции (Лек)	час	18			
Практические занятия (Пр)	час	18	36	36	
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час				
Самостоятельная работа, в том числе	час	72	72	72	
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час				
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час				

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
		5	**6**	**7**	
Зачетные единицы	з.е.	3	4	2	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	108	144	72	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет	зачет	экз	
Контактная работа (Контакт.часы), в том числе	час	12,25	14,25	12,4	
Лекции (Лек)	час	4	6	4	
Практические занятия (Пр)	час	8	8	8	
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (КАт)	час	0,25	0,25	0,4	
Самостоятельная работа, в том числе:	час	91,75	125,75	50,6	
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	4	4	9	

Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час				