

**Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

**Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»**

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС,
к.п.н., доцент О.В. Трусова

« 30 » *сентября* 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

на 2024/2025 учебный год
2025/2026 учебный год

Направление
**7.49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья**

Профиль
Физическая реабилитация

Квалификация
бакалавриат

Форма обучения
(очная, заочная)

2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Физическая реабилитация».

Составители рабочей программы

Доцент


(подпись)

Гамалицкий К.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Теории и методики физического воспитания и спорта»

«19» 09 2024г. протокол № 2

И.о.зав. кафедрой-разработчика ТиМФВиС

«19» 09 2024г.



Спивак И.А. ст. преподаватель

И.о. зав. выпускающей кафедрой «Физической реабилитации и оздоровительных технологий»

«19» 09 2024г.



Мазур Е.А. ст. преподаватель

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью курса является

- освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области технологий физкультурно-спортивной деятельности для работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп во всех видах адаптивной физической культуры;

- адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальных и креативных телесноориентированных видах двигательной активности.

Задачи дисциплины:

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

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 Дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Учебная дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» призвана обеспечить фундаментальный уровень профессиональной подготовленности бакалавров физической культуры к будущей профессиональной деятельности, определяет общее профессиональное образование бакалавра в данной области, его знания, конкретную профессиональную направленность деятельности, взгляды, убеждения.

«Технологии физкультурно-спортивной деятельности» – единая научно-учебная дисциплина, тесно связанная с другими дисциплинами учебного плана. Она создает необходимые предпосылки и условия для профессионального роста и совершенствования, для понимания путей и перспектив развития любого конкретного направления в сфере физической культуры и спорта, уяснения ее социального значения, роли и места в современных условиях.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:
Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Обучение	ОПК-4 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ИД-1 Знает: теоретические основы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся. ИД-2 Умеет: осуществлять контроль физического состояния, оценку физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний в процессе занятий. ИД-3 Владеет: методиками оценки состояния организма в процессе занятий адаптивной физической культуры.
Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
	ПК-4 – способностью проведения мониторинга и анализа физической подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта.	ИД-1 Знает: основы спортивно-медицинской и спортивно-функциональной классификации. ИД-2 Умеет: определять контрольные показатели для мониторинга физической подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья по спортивной дисциплине. ИД-3 Владеет: навыками статистической обработки значений контрольных показателей физической подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся очной формы обучения по семестрам:

Семестр	Трудоемк ость, з.е./часы	Количество часов								Форма итогового контроля
		В том числе								
		Аудиторных						Самост. Работа		
		Всего		Лекций		Практич. зан.				
		д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	
6	1,5/54	36		18		18		18		Зачёт
7	3,5/126	40		18		22		50		Экзамен 36
Итого:	5/180	126						68		36

4.2 Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся заочной формы обучения по семестрам:

Семестр	Трудоемк ость, з.е./часы	Количество часов								Форма итогового контроля
		В том числе								
		Аудиторных						Самост. Работа		
		Всего		Лекций		Практич. зан.				
		д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	
7	2/72		8		4		4		55	9
8	3/108		10		4		6		89	Экзамен 9
Итого:	5/180		18						144	9

4.3. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплин

№	Наименование разделов	Количество часов							
		Всего		Аудиторная работа				Внеауд. работа (Самост. Работа)	
				Л		ПЗ			
		д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о	д/о	з/о
1	Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогической и научной дисциплины, классификация и характеристика основных групп ТФСД	25	5	12	2	13	3	22	48
2	Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Гидрореабилитация. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.	25	6	12	3	13	3	23	48
3	Нетрадиционные оздоровительные технологии, национальные спортивные и оздоровительные технологии, профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.	26	7	12	3	14	4	23	48
	Всего:	76	18					68	144

4.4. Тематический план по видам учебной деятельности Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплин ы	Объем часов		Тема лекции
		д/о	з/о	
I. Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогической и научной дисциплины, классификация и характеристика основных групп ТФСД				
1	1.1	2		Технологии физкультурно-спортивной деятельности как научная дисциплина.

2	1.2	2	0,5	Технологии физкультурно-спортивной деятельности как базовый курс основных дисциплин специальности государственного образовательного стандарта по физической культуре
3	1.3	2	0,5	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-спортивной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений
4	1.4	3	0,5	Технология развития физических качеств: силовые и скоростные возможности.
5	1.5	3	0,5	Технология развития физических качеств: выносливость, гибкость, координация.
Итого по разделу		12	2	
2. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Гидрореабилитация. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.				
6	2.1	2	0,5	Классификация и характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
7	2.2	2	0,5	Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся.
8	2.3	2	0,5	Теоретические основы физкультурно-спортивной деятельности детей школьного возраста.
9	2.4	3	0,5	Методические особенности физкультурно-спортивной деятельности детей младшего школьного возраста.
10	2.5	3	1	Методические особенности физкультурно-спортивной деятельности детей старшего школьного возраста.
Итого по разделу		12	3	
3 Нетрадиционные оздоровительные технологии, национальные спортивные и оздоровительные технологии, профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.				
11	3.1	2	0,5	Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологий физкультурно-спортивной деятельности.
12	3.2	2	0,5	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
13	3.3	2	0,5	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
14	3.4	2	0,5	Характеристика западных оздоровительных технологий: аэробики и ее видов: аква-аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики, слайд-аэробики, памп-аэробики, тераробики, слайкл-аэробики, таэбо и ки-бо-аэробики.
15	3.5	2	0,5	Характеристика восточных оздоровительных технологий: йоги, тай-чи, видов оздоровительных систем на основе единоборств.
16	3.6	2	0,5	Характеристика отечественных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики К.П. Бутейко, дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой,

				самомассажа А.А. Уманской, система оздоровления Г.С. Шаталовой.
Итого по разделу	12	3		
Всего:	36	8		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно- наглядн ые пособия
		д/о	з/о		
1. Теоретико-методические основы технологий физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогической и научной дисциплины, классификация и характеристика основных групп ТФСД					
1	1.1	2	0,5	Технология разработки план-конспекта	
2	1.2	2	0,5	в адаптивной физической культуры	
3	1.3	3	0,5	Технология разработка методических подходов	
4	1.4	3	0,5	Технология разработки план-конспекта с детьми с ослабленными здоровьем	
5	1.5	3	1	Технология разработки план-конспекта с детьми с ослабленными здоровьем	
Итого по разделу		13	3		
2. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Гидрореабилитация. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями					
6	2.1	2	0,5	Разработка специальных упражнений на силу	
7	2.2	2	0,5	Разработка специальных упражнений на выносливость	
8	2.3	3	0,5	Разработка специальных упражнений на гибкость	
9	2.4	3	0,5	Разработка специальных упражнений на 7орд.	
10	2.5	3	1	Разработка специальных упражнений на быстроту	
Итого по разделу		13	3		
3. Нетрадиционные оздоровительные технологии, национальные спортивные и оздоровительные технологии, профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.					
11	3.1	2	0,5	Методика преодоление критических ситуаций	
12	3.2	2	0,5	при обучении лиц с ограниченными возможностями	
13	3.3	2	0,5	Методика применения нетрадиционных	
14	3.4	2	0,5	оздоровительных методик и систем.	
15	3.5	3	1	Разработка план-конспект физкультурно-оздоровительного мероприятия.	
16	3.6	3	1	Разработка план-конспект физкультурно-оздоровительного мероприятия.	
Итого по разделу		14	4		
Всего:		40	10		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			д/о	з/о
Раздел 1	1	Технологии, направленные на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего гарантированный успех педагогических процессов	4	9
	2	Объекты исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности	4	9
	3	Основные факторы, определяющие воздействие физических упражнений	4	10
	4	Принципы построения занятий физическими упражнениями	5	10
	5	Технологии влияющие на время или на технику и сложность движений.	5	10
Итого по разделу			22	48
Раздел 2	6	Многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности	3	8
	7	Циклические, ациклические и смешанные физические упражнения	4	8
	8	Рассмотреть технологии нетрадиционной формы обучения и преподавания.	4	8
	9	Технологии в системе оздоровительной физической культуры	4	8
	10	Понятия «аэробика» .Виды аэробики с использование большого резинового мяча.	4	8
	11	Направления оздоровительной физической культуры, используемые в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок особенно при перетренировки и ликвидации последствий спортивных	4	8
Итого по разделу			23	48
Раздел 3	12	Физические упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания	4	9
	13	Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к Направлению оздоровительной физической культуры	4	9
	14	Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом в целях формирования у них личностных качеств	5	10
	15	Вид физической культуры характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется	5	10
	16	Основные средства физического воспитания	5	10
Итого по разделу			23	48
Всего			68	144

**5. Примерная тематика курсовых работ для студентов
дневного и заочного отделений (не предусмотрено)**

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издан ия	Кол-во экземпля ров	Элект ронна я верси я	Место размещени я электронн ой версии
Основная литература						
1	Темпы роста физических способностей как критерии отбора юных спортсменов // Теор. и практ. физ. культуры.	<i>Гужаловский А.А.</i>	1979	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
2	Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-методич. пособие.	Губа В.П.	2012	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
3	Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия»	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	2011	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
4	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / 3-е изд. - М. : Советский спорт	Зациорский В. М.	2009	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
5	Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт	Ю.Ф. Курамшина	2004	100%	+	Кафедра ТиМФВиС

6	Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вятки-на и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение	А. Ашмарина	1990	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
Дополнительная литература						
7	1.Теоретические аспекты отбора в современном спорте // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке	Платонов В.Н., Запорожанов В.А.	1990	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
8	2. Общая теория спортсменов в олимпийском спорте.- Киев.: Олимпийская литература	Платонов В.Н., Запорожанов В.А.	1997	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
9	3.Экспериментальное обоснование методов определения перспективности юных спортсменов (на примере спортивного плавания). Автореф. дис.канд. пед. наук.- М.,	Тимакова Т.С.	1975	100%	+	Кафедра ТиМФВиС
Итого по дисциплине: печатных изданий ____; электронных <u>100%</u>						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Теоретические занятия (лекции)

Теоретические занятия организуются по потокам. На лекциях применяются наглядные материалы: таблицы, рисунки.

Групповые занятия (практические, семинары)

Практические занятия организуются в малых группах. На занятиях используется компьютер, мультимедиа проектор, наглядные материалы: рисунки, фотографии, таблицы, схемы, видео. Используются следующие виды занятий: моделируются различные практические ситуации.

Применяются наглядные материалы: схемы, рисунки, фотографии, мультимедиа презентации, видео.

Методические модели процесса обучения

На групповых занятиях по дисциплине применяются следующие методики и методы обучения: опрос, письменная работа, тестирование, анкетирование, дискуссия.

Самостоятельная работа

В ходе самостоятельной работы студенты пользуются литературой, выполняют творческие задания, связанные с подготовкой рефератов, сообщений, разработкой конспектов занятий, выполнением научно-поисковой деятельности в виде выполнения индивидуальных методических заданий, разработки индивидуальных программ занятий.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Рекомендуется проводить занятия по освоению дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» в аудитории 308, корпус «Г»

- технические средства обучения;
- сетевые источники информации;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Темы для самостоятельного изучения дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» обучающихся дневной и заочной формы обучения

1. Технологии, направленные на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего гарантированный успех педагогических процессов
2. Объекты исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности
3. Основные факторы, определяющие воздействие физических упражнений
4. Принципы построения занятий физическими упражнениями
5. Технологии влияющие на время или на технику и сложность движений.
6. Многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности
7. Циклические, ациклические и смешанные физические упражнения
8. Рассмотреть технологии нетрадиционной формы обучения и преподавания.
9. Технологии в системе оздоровительной физической культуры

10. Понятия «аэробика». Виды аэробики с использованием большого резинового мяча.

11. Восточные оздоровительные технологии

12. Направления оздоровительной физической культуры, используемые в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок особенно при перетренировки и ликвидации последствий спортивных

13. Физические упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания

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

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

16. Основные средства физического воспитания

9. Технологическая карта дисциплины

«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»

Курс III,IV д/о группа ФК22ДР62ФСЗ семестр 6-7

Курс V з/о группа ФК21ВР62ФСЗ семестр 7-8

Преподаватель-лектор – доцент Гамалицкий К.В.

Преподаватель, ведущий лабораторные занятия – доцент Гамалицкий К.В.

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

По данной дисциплине предусматривается текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом практическом занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ. При устном опросе преподаватель задает обучающимся вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования докладов, защиты рефератов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачёта.

Балльно-рейтинговая и кредитно-модульная системы оценивания не введены.