

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности



УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

физической культуры и спорта

Савельев А.В.

«14» марта 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«Методика преподавания профильных дисциплин в области оздоровительной и адаптивной физической культуры»

Научная специальность:

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Уровень высшего образования

подготовка кадров высшей квалификации
по программам подготовки научных и
научно-педагогических кадров в аспирантуре

Форма обучения

очная

Год набора

2022

Автор программы: Селитреникова Татьяна Анатольевна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов) (приказ Минобрнауки России от 20 октября 2021 г. № 951).

Рабочая программа принята на заседании кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности Протокол от 11 марта 2022 года № 4

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины
2. Место дисциплины в структуре программы аспирантуры
3. Объем и содержание дисциплины
4. Контроль знаний обучающихся
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины - создание у аспирантов представления об общих принципах и методических правилах преподавания в области оздоровительной и адаптивной физической культуры.

1.2 Задачи дисциплины:

- изучить методологию преподавания оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- овладеть методологией, методикой и техникой рационального и эффективного поиска и использования информации в соответствующей области исследования;
- изучить нормативно-правовые документы, регламентирующие организацию и содержание образовательного процесса в вузе;
- развитие умения анализировать, планировать и оценивать образовательный процесс в вузе и его результаты;
- осуществлять отбор и использовать оптимальные методы, методики и технологии преподавания, оценивания успеваемости обучающихся;
- разрабатывать рабочие программы дисциплин (модулей).

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины аспирант должен:

Знать:

- научные результаты современных исследований в области педагогики, оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта;
- существующие в современной науке идеи о перспективных направлениях дальнейших научных исследований в области оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта;
- методологию постановки и средства решения научных задач, многоуровневую методологию научного исследования.

Уметь:

- анализировать, систематизировать и обобщать представленные в научно-методической литературе научные результаты и данные передового педагогического опыта;
- формировать цели, задачи, методы исследования по разрешению противоречий и современных проблемных ситуаций в различных видах адаптивной спортивной деятельности и физической активности;
- разрабатывать планы, программы и методики образовательной деятельности.

Владеть:

- навыками внедрения полученных результатов научных исследований в практику различных видов адаптивной спортивной деятельности и физической активности;
- навыками планирования по внедрению современных технологий, аппаратных средств, оборудования и тренажеров, программ инновационной деятельности в конкретном спортивно-оздоровительном или образовательном учреждении.

2. Место дисциплины в структуре программы аспирантуры:

Дисциплина «Методика преподавания оздоровительной и адаптивной физической культуры» относится к образовательному компоненту «Дисциплины (модули)» программы аспирантуры по научной специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Дисциплина «Методика преподавания профильных дисциплин в области оздоровительной и адаптивной физической культуры» изучается во 2 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1 Объем дисциплины

Очная форма обучения: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная форма обучения (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72
<i>Контактная работа (по учебным занятиям)</i>	22
Лекции (Л)	10
Практические (семинарские) занятия (ПЗ)	12
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-
<i>Самостоятельная работа (СР)</i>	50
<i>Зачет</i>	

3.2 Содержание дисциплины:

№ те мы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час. (очная форма)				Формы текущего контроля
		Л	ПЗ	ЛЗ	СР	
1.	Тема 1. Теоретико-методологические проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры	2	2		8	Опрос, подготовка и защита презентации
	Тема 2. Оздоровительная и адаптивная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека		4		8	Опрос, подготовка и защита презентации
	Тема 3. Особенности методики преподавания оздоровительной и адаптивной физической культуры	2			8	Опрос, подготовка и защита презентации
	Тема 4. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям	2	2		8	Собеседование, опрос
	Тема 5. Нормативно-правовое регулирование деятельности в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры	2	2		8	Собеседование, опрос
	Тема 6. Планирование	2	2		10	Опрос, подготовка и

	и комплексный (медико-психолого- педагогический) контроль за состоянием занимающихся					защита презентации
--	---	--	--	--	--	--------------------

Тема 1. Теоретико-методологические проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры

Лекция. Цель, задачи, принципы и функции оздоровительной и адаптивной физической культуры (основные понятия и термины оздоровительной и адаптивной физической культуры: «культура», «адаптивная физическая культура», «оздоровительная физическая культура», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»). Отличия предмета, цели оздоровительной физической культуры от предмета и цели физической культуры; приоритетные задачи оздоровительной и адаптивной физической культуры – коррекционные, компенсаторные, профилактические, решаемые в контексте традиционных задач физической культуры – образовательных, оздоровительных, воспитательных; социальные общеметодические и специально-методические принципы оздоровительной и адаптивной физической культуры).

Практическое занятие.

1. Средства, методы и организационные формы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
2. Особенности преподавания оздоровительной и адаптивной физической культуры в учебных заведениях различного уровня.

Задания для самостоятельной работы:

1. Основы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
2. Классификация физических упражнений по целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств.

Тема 2. Оздоровительная и адаптивная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека

Лекция. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Международные физкультурно-оздоровительные организации. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс-программ).

Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).

Практическое занятие.

1. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик.
2. Научное обоснование новых физкультурно-оздоровительных методик.
3. Перспективы разработки и внедрения новых видов оздоровительных методик.

Задания для самостоятельной работы:

1. Тенденции развития оздоровительной физической культуры в различных странах.
2. Создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Тема 3. Особенности методики преподавания оздоровительной и адаптивной физической культуры

Лекция. Особенности методики преподавания оздоровительной физической культуры для студентов и будущих специалистов по работе со здоровыми людьми в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, с дошкольниками, младшими, средними и старшими школьниками, в зрелом, пожилом и старческом возрастах. Решение задач по составлению вариантов индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных и спортивно-адаптивных занятий. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

Задания для самостоятельной работы:

1. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.
2. Экстремальные виды двигательной активности на воде, суше (земле), в воздухе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.
3. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям.

Тема 4. Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям

Лекция. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением). Особенности оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др. Компьютерные фитнес-программы, их виды.

Практическое занятие.

1. Характеристика профессиональной деятельности специалистов в области физкультурно-оздоровительных программ и технологий.
2. Научное обоснование новых физкультурно-оздоровительных программ и технологий.
3. Перспективы разработки и внедрения новых видов оздоровительных программ и технологий.

Задания для самостоятельной работы:

1. Основы организации спортивно-массовых мероприятий для людей разного возраста.
2. Основы организации культурно-массовых мероприятий для людей разного возраста.
3. Требования к специалисту по оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Тема 5. Нормативно-правовое регулирование деятельности в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры

Лекция. Основы и наполнение содержания нормативно-правовых документов: государственные образовательные стандарты среднего (базового и повышенного уровней) и высшего профессионального образования; краткий паспорт специальности научных работников 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура, Указы и распоряжения Президента и Правительства Российской Федерации по вопросам адаптивной и оздоровительной физической культуры и спорта.

Практическое занятие.

1. Содержание паспорта научной специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура.
2. Особенности разработки и реализации нормативно-правовых документов различного уровня в соответствующей области научного знания.

Задания для самостоятельной работы:

1. Разработать стратегию применения какого-либо нормативно-правового документа в области оздоровительной и адаптивной физической культуры.
2. Ведомственная принадлежность и соподчиненность нормативно-правового документа в области оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Тема 6. Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся

Лекция. Понятие и виды контроля за состоянием занимающихся оздоровительной и адаптивной физической культурой: врачебный, комплексный, медицинский, психологический, педагогический.

Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре. Виды вторичных нарушений в зависимости от нозологии инвалидов. Общая классификация типичных двигательных расстройств инвалидов..

Практическое занятие.

1. Характеристика и этапность врачебного контроля за лицами, занимающимися оздоровительной и адаптивной физической культурой.

2. Характеристика и этапность врачебного контроля за спортсменами различной квалификации в системе адаптивного спорта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Цели адаптивного спорта.

2. Цели адаптивной двигательной рекреации.

3. Цели адаптивной физической реабилитации.

4. Контроль знаний обучающихся

4.1 Формы текущего контроля работы аспирантов: опрос, подготовка и защита презентации, собеседование.

4.2 Задания текущего контроля

Темы презентаций:

1. Здоровый образ жизни и физическая культура
2. Сущность здорового образа жизни
3. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
4. Физическая культура в обеспечении здорового образа
5. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни школьников
6. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни студентов

Темы для собеседования (опроса):

1. Основные нормативно-правовые акты, касающиеся оздоровительной физической культуры населения.
2. Основные направления спортивно-массовой работы.
3. Цели и задачи диспансеризации населения.
4. Основные принципы профилактической медицины.
5. Влияние гипокинезии на организм человека.
6. Влияние физических нагрузок на организм человека.
7. Методические основы физических тренировок.
8. Составные части здорового образа жизни.
9. Цели и задачи медицинской реабилитации.
10. Цели и задачи физической реабилитации.
11. Цели и задачи психологической реабилитации.
12. Цели и задачи профессиональной реабилитации.
13. Международная система организации реабилитации.
14. Комплексная и индивидуальная программа реабилитации.
15. Карта индивидуальной программы реабилитации инвалида.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Вопросы зачета

1. Понятие «оздоровительная физическая культура», «адаптивная физическая культура», ее цели и задачи.
2. Принципы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
3. Социальная направленность оздоровительной и адаптивной физической культуры.

4. Средства оздоровительной и адаптивной физической культуры.
5. Составление реабилитационных программ.
6. Характеристика метода ЛФК.
7. Клинико-физиологическое обоснование лечебно-восстановительного применения физических упражнений.
8. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
9. Средства и формы ЛФК, их краткая характеристика.
10. Классификация физических упражнений по направленности их действия на организм.
11. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
12. Понятие о медицинской реабилитации. Роль и место ЛФК в реабилитации пораженных и больных.
13. Основные принципы применения физических упражнений. Дозировка физических упражнений.
14. Учет эффективности занятий ЛФК. Методы и оценки функционального состояния больного при различных заболеваниях. Методы оценки эффективности занятий.
15. Понятие о лечебном массаже. Механизм лечебного действия, показания и противопоказания.
16. Основные приемы лечебного массажа и его действие на местные патологические изменения и общее состояние пораженных и больных.
17. Методика ЛФК при дефектах осанки.
18. Методика ЛФК при плоскостопии.
19. Инфаркт миокарда. Физическая реабилитация при инфаркте миокарда.
20. Задачи и методика лечебной гимнастики при гипертонической болезни.
21. Гипотоническая болезнь. Особенности методики лечебной гимнастики при гипотонической болезни.
22. Нейроциркуляторная дистония (НЦД). Задачи и методика дозирования физических упражнений при НЦД.
23. Роль дыхательных упражнений у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
24. Методы оценки эффективности занятий лечебной гимнастикой у больных.
25. Понятия об адаптации и компенсации аппарата кровообращения в процессе занятий лечебной гимнастикой.
26. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
27. Методика лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания.
28. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
29. Механизмы лечебного действия физических упражнений при расстройствах обмена веществ.
30. Задачи и методика ЛФК при различных формах ожирения.

Задания для зачета

1. Составить комплекс физических упражнений для детей младшего школьного возраста, направленный на коррекцию осанки.
2. Составить комплекс физических упражнений и предложить методику его выполнения, направленную на профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; нарушений зрения; сердечно-сосудистой системы и ЦНС; органов дыхания.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики для детей различных возрастных групп.
4. Предложить методику проведения занятия из оздоровительных систем: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.
5. Предложить методы проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

4.4 Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Основные показатели достижения результата
«зачтено»	Свободно ориентируется в направлениях исследований по оздоровительной и адаптивной физической культуре. Определяет основные цели, задачи, методы исследований по оздоровительной и адаптивной физической культуре.
	Свободно ориентируется в информационном и иллюстративном материале (примеры из практики, таблицы, графики и т.д.), анализирует и обобщает материалы по оздоровительной физической культуре. Свободно предлагает пути внедрения полученных результатов научных исследований в практику оздоровительной и адаптивной физической культуры.
	В полном объеме владеет практическими навыками проведения занятий по оздоровительной и адаптивной физической культуре. Свободно ориентируется в проблемах оздоровительной и адаптивной физической культуры. На вопросы отвечает кратко, аргументировано, уверенно, по существу.
«не зачтено»	Не ориентируется в направлениях исследований по оздоровительной физической культуре. Не может продемонстрировать знание и понимание в основных направлениях оздоровительной физической культуры. Не способен предлагать пути внедрения полученных результатов научных исследований в практику оздоровительной физической культуры.
	Не ориентируется в информационном и иллюстративном материале (примеры из практики, таблицы, графики и т.д.), не может анализировать и обобщать информацию о особенностях исследований в оздоровительной физической культуре.
	Не способен ориентироваться в планировании по внедрению современных технологий, аппаратных средств, оборудования и тренажеров, программ инновационной деятельности в конкретном спортивно-оздоровительном или образовательном учреждении. Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии [Текст] : науч. изд. / под общ. ред. А.А. Горелова, А.В. Лотоненко .— М. : Еврошкола, 2011. — 305 с.
2. Козупица, Г.С. Коррекция жировой и мышечной массы тела средствами оздоровительной физической культуры [[Текст]] / Г. С. Козупица, С. И. Логинов // Теория и практика физической культуры .— 2013. — № 3. — С. 83-87.
3. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся [Текст] : гимнастика : пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий .— М. : Просвещение, 2014. — 79 с.

5.2 Дополнительная литература:

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура [Текст] : Учебник для вузов .— 2-е изд., стер. — М. : ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
2. Куракин, М.А. Адаптация к физическим нагрузкам [Текст] : Учеб. пособие / Тамб.гос.ун-т им. Г.Р.Державина ; М.А.Куракин, А.И.Лукичев, Ю.П. Пчелинцев. — Тамбов, 1999. — 35 с.
3. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Текст] : учебник / В. Г. Никитушкин. — М. : Советский спорт, 2013. — 279 с.

5.3 Иные источники:

1. Николаев, Ю.М. Современные тенденции развития теоретико-образовательного пространства физической культуры [Текст] / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры .— 2013 .— № 7 .— С. 96-101.

2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк. — М. : Академия, 2002. — 378 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст] : Учеб. пособие для студ. учреждений сред. профессионального образования .— 2-е изд., перераб. и доп. — М. ; М. ; М. : Академия : Мастерство : Высш. шк., 2000 .— 149 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М. : Академия, 2000 .— 476 с.
5. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М. : Академия, 2003. — 143 с.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/интерактивная доска).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Электронная информационно-образовательная среда

<http://moodle.tsutmb.ru>

Взаимодействие преподавателя и аспиранта в процессе освоения дисциплины осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.

Лицензионное программное обеспечение:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Операционная система Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08 7-Zip 9.20

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007 Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	http://www.biblioclub.ru
ЭБС «Консультант студента»: Медицина. Здравоохранение, Комплект Гуманитарные науки	http://www.studentlibrary.ru
ЭБС «IPRSMART» (старое название «IPR books»)	http://iprbookshop.ru
ЭБС «Юрайт»	http://www.urait.ru
Сетевая электронная библиотека педагогических вузов	https://e.lanbook.com/
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»	https://нэб.рф
Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина	http://www.prilib.ru
Электронный справочник «Информо»	www.informio.ru

Справочная правовая система «Консультант Плюс»	http://www.consultant.ru
Архив научных журналов зарубежных издательств	https://arch.neicon.ru