

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Института
физического воспитания и спорта

А.Г. Черноштан
«28» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оздоровительный фитнес с методикой преподавания для лиц с ОВЗ

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

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 1 курс (2 семестр), ЗФО – 1 курс (3 триместр)

Луганск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Оздоровительный фитнес с методикой преподавания для лиц с ОВЗ» является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ:

кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Ермоленко Александр Викторович

ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Мелешко Екатерина Александровна

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

«28» апреля 2023 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой
адаптивной физической культуры
и физической реабилитации



А.В. Ермоленко

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

«28» апреля 2023 г., протокол № 9.

Председатель учебно-методической
комиссии Института физического
воспитания и спорта



А.С. Богданова

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего
учебно-методическим отделом



В.В. Савенков

«29» апреля 2023

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Целью изучения учебной дисциплины является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений, навыков и компетенций в сфере оздоровительного фитнеса и их реализация в своей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- изучение истории развития оздоровительного фитнеса, его места и значения в системе физического воспитания;
- изучение теории и методики оздоровительного фитнеса;
- приобретение знаний, умений, навыков и компетенций в сфере оздоровительного фитнеса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Оздоровительный фитнес с методикой преподавания для лиц с ОВЗ» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, дисциплин подготовки студентов.

Дисциплина реализуется кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

знания анатомии, физиологии человека, теории и организации физической культуры, методики преподавания коррекционных подвижных игр;

умения самостоятельно изучать и понимать теории и методики физической культуры и специальную (отраслевую) научную литературу;

навыки работы при проведении занятий физической культурой, подвижными коррекционными играми и с различными источниками информации, наблюдения.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Методика преподавания коррекционных и подвижных игр у людей с ОВЗ», «Физическая культура», «Введение в специальность» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Адаптивная двигательная рекреация», «Адаптивный спорт».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение учебной дисциплины «Оздоровительный фитнес с методикой преподавания для лиц с ОВЗ» должны:

знать:

- методики обучения технике упражнений и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по

двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью;

- организацию физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;

- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- морфо - функциональные, биомеханические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;

- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

- психологическую характеристику физического воспитания, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта и двигательной рекреации;

- основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;

- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;

- организацию образовательного процесса обучающихся по физической культуре в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;

- принципы, порядок, содержание и организация учебно-тренировочных занятий в избранном виде адаптивного спорта;

- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;

- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;

- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;

- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

уметь:

- применять методы, средства, методические приемы организации учебной деятельности на занятиях базовых видов физкультурно-спортивной

деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой, адаптивного спорта;

- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей проведения занятий в избранном виде адаптивного спорта;

- организовывать образовательный процесс обучения по физической культуре и адаптивной физической культуре в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;

- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом санитарно-гигиенических норм;

- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;

- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;

- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по адаптивной физической культуре и избранном виде спорта;

иметь опыт:

- демонстрирует способность 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;

- использования анатомического и биомеханического анализа, отражающего морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

- планирования учебно-тренировочных и внеурочных занятий, мероприятий спортивного и оздоровительного характера с использованием средств

избранного вида адаптивного спорта в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;

- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;
- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;
- проведения инструктажа по технике безопасности с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования ряда компетенций (в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и требованиями к результатам освоения ОПОП ВО):

Общепрофессиональных (ОПК):

ОПК-1 – способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

ОПК-13 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-14 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зач.ед.	
	Очная форма 72 (2 з.е.)	Заочная форма 72 (2 з.е.)
Общая учебная нагрузка		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)	48	12
в том числе:		
Лекции	2	2
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	30	6
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Контроль	4	4
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (групповые дискуссии,	-	-

<i>ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.)</i>		
Самостоятельная работа студента (всего)	36	60
Форма аттестации	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел I. Понятие, классификация и характеристики оздоровительного фитнеса.

Тема 1. Понятие и классификация фитнеса. Понятие фитнес. История развития фитнеса за рубежом и в России. Классификации фитнес направлений.

Тема 2. Классификация и характеристика оздоровительного фитнеса. Общая характеристика оздоровительного фитнеса. Его классификация, развитие и научное обоснование методик.

Раздел II. Анализ техники и тактики оздоровительного фитнеса.

Тема 3. Анализ техники оздоровительного фитнеса. Упражнения для тренировки глубоких мышцы живота и мышц-стабилизаторов. Упражнения с использованием предметов: колец, мячей, фитболов. Сочетание аэробной и силовой нагрузки. Упражнения развивающие силу, гибкость, координацию движений. Коррекция осанки и фигуры. Коррекция веса.

Раздел III. Методики подготовки и преподавания оздоровительного фитнеса.

Тема 4. Методика подготовки в оздоровительном фитнесе. Ознакомление с различными методиками оздоровительного фитнеса, их особенностей на занятиях с различными возрастными и нозологическими группами занимающихся.

Тема 5. Ознакомление с видами оздоровительного фитнеса. Каждый вид оздоровительного фитнеса имеет свои границы двигательной активности, включает двигательные действия определенной напряженности, сложности и эмоциональной окраски, что позволяет решать широкий круг задач оздоровления различных категорий людей, отличающихся по возрасту, состоянию здоровья, подготовленности, образу жизни, интересам.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		2 семестр	3 триместр
Раздел I. Понятие, классификация и характеристики оздоровительного фитнеса.			
1	Понятие и классификация фитнеса. Классификация и характеристика оздоровительного фитнеса.	2	2
Итого:		2	2

4.4. Практические / семинарские занятия

№	Название темы	Объем часов
---	---------------	-------------

п/п			
		2 семестр	3 триместр
Раздел I. Понятие, классификация и характеристики оздоровительного фитнеса.			
1	Понятие и классификация фитнеса.	2	-
2	Классификация и характеристика оздоровительного фитнеса.	2	2
Раздел II. Анализ техники и тактики оздоровительного фитнеса.			
3	Анализ техники оздоровительного фитнеса.	2	-
Раздел III. Методики подготовки и преподавания оздоровительного фитнеса.			
4	Методика подготовки в оздоровительном фитнесе.	2	2
5	Ознакомление с видами оздоровительного фитнеса.	22	2
Итого:		30	6

4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены).

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			2 семестр	3 триместр
Раздел I. Понятие, классификация и характеристики оздоровительного фитнеса.				
1	Понятие и классификация фитнеса.	Конспект вопросов практического занятия. Доклад рефератов	4	10
2	Классификация и характеристика оздоровительного фитнеса	Конспект вопросов практического занятия. Мини конференция с презентацией	4	10
Раздел II. Анализ техники и тактики оздоровительного фитнеса.				
3	Анализ техники оздоровительного фитнеса.	Конспект вопросов практического занятия. Составление проекта.	4	10
Раздел III. Методики подготовки и преподавания оздоровительного фитнеса.				
4	Методика подготовки в оздоровительном фитнесе.	Конспект вопросов практического занятия. Составление планов оздоровительной тренировки.	12	10
5	Ознакомление с видами оздоровительного фитнеса.	Конспект вопросов практического занятия. Составление планов оздоровительной тренировки	12	20
Итого			36	60

4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к практическим занятиям;
- технологии объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии);
- проектная технология (метод подготовки и защиты проекта);
- технологии проблемного обучения (метод проблемных заданий, метод беседы);
- технологии развивающего обучения (метод творческих заданий);
- игровая технология (метод игрового обучения);
- работа в группе (совместная работа студентов в группе при выполнении творческих заданий).

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия, по дисциплине в различных формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических заданий; участие в дискуссиях; самостоятельное конспектирование научной литературы и ее анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена.

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице:

Система оценивания учебных достижений студентов очной / заочной формы обучения

Вид учебной работы 2 семестр, 3 триместр	Количество баллов	
	ОФО	ЗФО
Письменные ответы на практических занятиях и сдача практических навыков	38	30
Самостоятельная работа	32	40
Зачет	30	30
Всего за год:	100	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырех бал- льная система оценивания экзамена	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оцени-вания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения	

		учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы	

		не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	
--	--	---	--

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Анатомия пилатеса / Абигейл Эллсуорт ; [пер. с англ. С. Ю. Чигринец]. – М. : Издательство «Э», 2018. – 160 с.: ил. – (Анатомия спорта)
2. Анатомия стрейчинга: большая иллюстрированная энциклопедия; [пер. с англ. Н.А. Татаренко]. – М. : Издательство «Э», 2017. – 224 с.: ил. – (Анатомия спорта).
3. Ромашин, О. В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека : учеб. пособие / О.В. Ромашин. - Москва : Советский спорт, 2009. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0391-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803911>.
4. Шихи К.К. Фитнесс - терапия. / К.К. Шихи – М.: Тера - спорт, 2001– 324с.

б) дополнительная литература:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004. - 296 е.: ил.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. / М.М. Боген – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 193 с.
3. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. / М.Б. Ингерлейб – Ростов н / Д: Феникс, 2010 – 187 с
4. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко – Киев: Здоровье, 1986, – 133 с.
5. Плотников В.П. К вопросу о классификации физических упражнений / В.П. Плотников, Б.А. Поляев, А.В. Чоговадзе // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК. - 2001.-№3.
6. Янгулова Т.И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений. / Т.И. Янгулова – Ростов н / Д: Феникс, 2010. – 175 с.

в) Интернет-ресурсы:

<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
<http://www.edu.ru/> Российское образование. Федеральный портал
<http://www.elibrary.ru/eLIBRARY.RU>
<http://lib.ltsu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, спортивный класс для проведения практических занятий.

2. Канцелярское оснащение учебного процесса.

3. Персональный компьютер (ноутбук) с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]