

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

## **Внетренировочные факторы в оздоровительной и адаптивной физической культуре рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Медико-биологических основ физической культуры</b>	
Учебный план	g490402-ФизРеаб-22-2.plx 49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте	
Квалификация	<b>Магистр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>5 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах: зачеты 3
в том числе:		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	148	

### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	<b>3 (2.1)</b>		Итого	
	17 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	148	148	148	148
Итого	180	180	180	180

Программу составил(и):

*к.биол.н., ст.преподаватель Шмишиева Ольга Низамиевна*

Рабочая программа дисциплины

**Внетренировочные факторы в оздоровительной и адаптивной физической культуре**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 946)

составлена на основании учебного плана:

49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков М.Н.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью изучения дисциплины «Внетренировочные факторы в оздоровительной и адаптивной физической культуре» является формирование компетенций, позволяющих студенту:
1.2	-использовать современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов);
1.3	-осуществлять поиск новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;
1.4	-осуществлять поиск новых теорий, технологий и методов в профессиональной деятельности;
1.5	-применять педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов в профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.02
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая реабилитация при различных заболеваниях
2.1.2	Индивидуальные физкультурно-оздоровительные и тренировочные программы в адаптивной физической культуре
2.1.3	Психологические основы адаптивной физической культуры и спорта
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ПК-4.1:** Использует современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)

**ПК-5.1:** Осуществлять поиск новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте

**ПК-3.1:** Способен осуществлять поиск новых теорий, технологий и методов в профессиональной деятельности

**ПК-3.2:** Способен применять педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов в профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	-современные реабилитационные технологии, особенности развития физических качеств, основы физиологии и анатомии человека, нозологические группы и их особенности;
3.1.2	-теорию адаптивной физической культуры и спорта, методики по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;
3.1.3	-теорию, технологии и методы в профессиональной деятельности специалиста в области адаптивной физической культуры;
3.1.4	-обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов в профессиональной деятельности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	-использовать современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов);
3.2.2	-осуществлять поиск новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;
3.2.3	-осуществлять поиск новых теорий, технологий и методов в профессиональной деятельности;
3.2.4	-применять педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов в профессиональной деятельности.

<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	-методикой применения современных реабилитационных технологий, способствующих совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов);
3.3.2	- методикой применения и поиска новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;
3.3.3	-навыками поиска новых теорий, технологий и методов в профессиональной деятельности;
3.3.4	-методикой применения педагогически обоснованных форм, методов и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов в профессиональной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Средства восстановления в тренировочной и соревновательной деятельности</b>					
1.1	Педагогические средства восстановления в оздоровительной и адаптивной физической культуре /Лек/	3	2	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.4 Э1 Э2	
1.2	Педагогические средства восстановления в оздоровительной и адаптивной физической культуре /Пр/	3	2	ПК-3.2	Л1.1Л2.3 Л2.4 Э1 Э2	
1.3	Педагогические средства восстановления в оздоровительной и адаптивной физической культуре /Ср/	3	20	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.4 Э1 Э2	
1.4	Психологические средства восстановления в оздоровительной и адаптивной физической культуре /Лек/	3	2	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2	
1.5	Психологические средства восстановления в оздоровительной и адаптивной физической культуре /Пр/	3	4	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
1.6	Психологические средства восстановления в оздоровительной и адаптивной физической культуре /Ср/	3	20	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
1.7	Медико-биологические средства восстановления в оздоровительной и адаптивной физической культуре /Лек/	3	6	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
1.8	Медико-биологические средства восстановления в оздоровительной и адаптивной физической культуре /Пр/	3	8	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
1.9	Медико-биологические средства восстановления в оздоровительной и адаптивной физической культуре /Ср/	3	30	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
1.10	Фармакологические средства восстановления /Ср/	3	12	ПК-3.1	Л1.1Л2.1 Л2.4Л3.1	
1.11	Тренировка в горах в системе подготовки спортсменов в адаптивном спорте /Лек/	3	4	ПК-5.1 ПК-3.1	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	
1.12	Тренировка в горах в системе подготовки спортсменов в адаптивном спорте /Ср/	3	22	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	

1.13	/Контр.раб./	3	20	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	Контрольная работа
1.14	Тренировка спортсменов с инвалидностью в условиях низких и высоких температур /Лек/	3	2	ПК-5.1 ПК-3.1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
1.15	Тренировка спортсменов с инвалидностью в условиях низких и высоких температур /Ср/	3	24	ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
1.16	Тренировка спортсменов с инвалидностью в условиях низких и высоких температур /Пр/	3	2	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
1.17	/Зачёт/	3	0	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	Зачет

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Граевская Н. Д., Долматова Т. И.	Спортивная медицина: Учебное пособие. Курс лекций и практические занятия	Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018, Электронный ресурс	1
Л1.2	Кукоба, Т. Б.	Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020, Электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Караулова Л. К., Расулов М. М.	Гигиена физической культуры и спортивная медицина: Лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие	Москва: Московский городской педагогический университет, 2011, Электронный ресурс	1
Л2.2	Евсеева О.Э., Евсеев С.П.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник	Москва: Спорт, 2016, Электронный ресурс	1

Л2.3	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, Электронный ресурс	1
Л2.4	Солодков А.С., Сологуб Е.Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник	Москва: Спорт, 2020, Электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Вишневский В. А.	Физиология спорта: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2007	35

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>
Э2	Научная электронная библиотека <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Информационно-правовой портал Гарант.ру <a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a> , Справочно-правовая система «Консультант плюс» <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
---------	---

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: специализированной учебной мебелью, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютер с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Оборудование для регистрации морфофункциональных, физиологических показателей организма спортсмена, психоэмоционального состояния спортсмена.
-----	---