

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 09:23:16  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

13 июня 2024г., протокол УМС №5

# Кондиционная тренировка в адаптивной физической культуре и спорте

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Медико-биологических основ физической культуры</b>	
Учебный план	g490402-ФизРеаб-24-1.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>3 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: зачеты 2
в том числе:		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	76	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	17 2/6			
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	76	76	76	76
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):  
к.п.н., доцент Жулепов В.И.

Рабочая программа дисциплины

**Кондиционная тренировка в адаптивной физической культуре и спорте**

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 13.06.2024 протокол № 5.

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 освоения дисциплины является формирование у магистрантов необходимых компетенций, а именно способности реализовывать реабилитационный процесс для лиц с отклонением в состоянии здоровья, проводить анализ передового опыта по повышению эффективности различных видов деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте, применять знания из области подготовки спортсменов (новые теории, технологии и методы) 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	Кинезиотейпирование в адаптивной физической культуре
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья
2.2.2	Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры
2.2.3	Соревновательная деятельность в адаптивной физической культуре и спорте
2.2.4	Современные методы оценки влияния физических нагрузок на организм занимающихся адаптивной физической культурой
2.2.5	Физическая культура в специальной медицинской группе образовательных организаций высшего образования
2.2.6	Фитнес
2.2.7	Адаптивная физическая культура в геронтологии

**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	Способы реализации реабилитационного процесса для лиц с отклонением в состоянии здоровья;
3.1.2	Способы проведения анализа передового опыта по повышению эффективности различных видов деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;
3.1.3	Способы применения знаний из области подготовки спортсменов (новые теории, технологии и методы) в профессиональной деятельности
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Реализовывать на практике реабилитационный процесс для лиц с отклонением в состоянии здоровья;
3.2.2	Проводить анализ передового опыта по повышению эффективности различных видов деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;
3.2.3	Применять знания из области подготовки спортсменов (новые теории, технологии и методы) в профессиональной деятельности

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Организация стимулируемого развития физических качеств в кондиционной тренировке					

1.1	Понятие о стимулируемом развитии физических качеств в кондиционной тренировке /Лек/	2	2	ПК-4.1 ПК- 5.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.2	Понятие о физических качествах и методика их развития /Пр/	2	2	ПК-3.1 ПК- 3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.3	Тесты для оценки развития физических качеств /Ср/	2	16	ПК-4.1 ПК- 5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.4	Сила, и основы методики ее развития /Лек/	2	2	ПК-3.1 ПК- 3.2	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.5	Средства и методы развития силы /Пр/	2	2	ПК-4.1 ПК- 5.1	Л1.1Л3.2 Э2	
1.6	Контрольные упражнения для определения уровня развития силы /Ср/	2	12	ПК-4.1 ПК- 5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.7	Средства и методы развития быстроты /Лек/	2	2	ПК-3.1 ПК- 3.2	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.8	Методика стимулируемого развития быстроты /Пр/	2	2	ПК-4.1 ПК- 5.1	Л1.1Л3.2 Э2	
1.9	Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты /Ср/	2	12	ПК-4.1 ПК- 5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.10	Средства и методы развития выносливости /Лек/	2	2	ПК-3.1 ПК- 3.2	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.11	Методика стимулируемого развития выносливости /Пр/	2	2	ПК-4.1 ПК- 5.1	Л1.1Л3.2 Э2	
1.12	Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости /Ср/	2	12	ПК-4.1 ПК- 5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.13	Средства и методы развития гибкости /Лек/	2	2	ПК-3.1 ПК- 3.2	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.14	Методика стимулируемого развития гибкости /Пр/	2	2	ПК-4.1 ПК- 5.1	Л1.1Л3.2 Э2	
1.15	Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости /Ср/	2	12	ПК-4.1 ПК- 5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.16	Средства и методы развития координационных способностей /Лек/	2	2	ПК-3.1 ПК- 3.2	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.17	Методика стимулируемого развития координационных способностей /Пр/	2	2	ПК-4.1 ПК- 5.1	Л1.1Л3.2 Э2	
1.18	Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей /Ср/	2	12	ПК-4.1 ПК- 5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.19	Рекомендации по разработке примерных оздоровительных программ по кондиционной тренировке /Лек/	2	4	ПК-3.1 ПК- 3.2	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.20	Разработка примерных оздоровительных программ по кондиционной тренировке /Пр/	2	4	ПК-4.1 ПК- 5.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.1 Э2	

1.21	/Контр.раб./	2	0	ПК-4.1 ПК- 5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.22	/Зачёт/	2	0	ПК-4.1 ПК- 5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены 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	Епифанов В. А.	Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012	10
Л1.2	Федякин А. А.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024, электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Шапкова Л. В.	Средства адаптивной физической культуры: Учеб. пособие: Метод. рек. по физ. культурно - оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллект. развитии	М.: Совет.спорт, 2001	37

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Рубцова Н. О., Рубцов А. В.	Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024, электронный ресурс	1
Л3.2	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры	М.: Academia, 2000	24

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

Э1	Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk</a>
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <a href="http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/">http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/</a>
Э3	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>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1 СПС «КонсультантПлюс» - [www.consultant.ru/](http://www.consultant.ru/)

6.3.2.2 СПС «Гарант» - [www.garant.ru/](http://www.garant.ru/)

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

7.1 Аудитории для проведения лекционных и практических занятий укомплектованные необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для предоставления учебной информации студентам: мультимедийным оборудованием, обеспечивающим проекцию презентаций по лекциям и практическим занятиям, учебные фильмы. Зал физической реабилитации со спортивным оборудованием.