


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**УТВЕРЖДЕНО**  
 решением Ученого совета института медицины,  
 экологии и физической культуры  
 от «16» мая 2024г., протокол № 09/260  
 Председатель \_\_\_\_\_ /Машин В.В./  
 « 16 » мая 2024г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<i>Предпрофессиональный электив. Физкультурно-оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре</i>
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	4,5

Направление (специальность) 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация

Форма обучения очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2024г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Махова Наталья Александровна	АФК	Доцент, к.б.н.

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
Заведующий выпускающей кафедрой
 / <u>М.В.Балькин</u> /
« 15 » мая 2024г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цели освоения дисциплины:** ознакомление студентов с сущностью, основными направлениями и содержанием физкультурно-оздоровительных технологии для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Задачи освоения дисциплины:**

1. сформировать у студентов знания о видах оздоровительных методик с использованием природных факторов;
2. обеспечить необходимой теоретической и практической подготовкой студентов по вопросам различных видов оздоровительных гимнастик;
3. познакомить студентов с организацией и проведением восточных оздоровительных практик;
4. обучить студентов основным техникам дыхательных оздоровительных гимнастик

### 1.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

«Предпрофессиональный электив. Физкультурно-оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре» является курсом, включенным в вариативную часть учебного плана (Б1.О.18) подготовки студентов направления 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения курса: Введение в специальности НОК. Дисциплина является предшествующей для курсов: Проектная деятельность, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

## 2.ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПКу – 1 Способен выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в профессиональной сфере	<b>Знать:</b> - внутренние и внешние факторы, повышающие и снижающие эффективность саморазвития в профессиональной сфере. <b>Уметь:</b> - оценивать свои возможности и способности на основе полученных знаний; <b>Владеть:</b> - умением самостоятельно выбирать подходящие методы и средства для преодолениявозникающих личностно-профессиональных барьеров в профессиональной деятельности.

## 3. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) - 4

#### 4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) - 144

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		4
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	32	32
Аудиторные занятия:	32	32
лекции	16	16
Семинары и практические занятия	16	16
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа	40	40
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, доклад	Тестирование, опрос, доклад
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		4
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	8	8
Аудиторные занятия:	8	8
лекции	4	4
Семинары и практические занятия	4	4
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа	60	60
Форма текущего контроля знаний и	Тестирование, опрос, доклад	Тестирование, опрос, доклад

контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)		
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Тема 1. Оздоровительные методики с использованием природных факторов	18	4	4			10	Тестирование, опрос
Тема 2. Методики оздоровительных дыхательных гимнастик	18	4	4			10	Тестирование, опрос
Тема 3. Восточные оздоровительные практики	18	4	4			10	Тестирование, опрос
Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик	18	4	4			10	Тестирование, опрос
Итого	72	16	16			40	

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Тема 1. Оздоровительные методики с использованием природных факторов	17	1	1			15	Тестирование, опрос
Тема 2. Методики оздоровительных дыхательных гимнастик	17	1	1			15	Тестирование, опрос
Тема 3. Восточные оздоровительные практики	17	1	1			15	Тестирование, опрос
Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик	17	1	1			15	Тестирование, опрос
Зачет	4						
Итого	72	4	4			60	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Тема 1. Оздоровительные методики с использованием природных факторов.

Оздоровительные методики с закаливающим воздействием (закаливание воздухом и водой). Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания: учение Порфирия Иванова «Детка»; закаливание водой по В. А. Иванченко, метод закаливания К.В. Плеханова (испарительное закаливание). Ароматерапия: общее понятие об ароматерапии и ее история, способы и правила ароматерапии, области использования эфирных масел и их воздействие на организм человека.

### Тема 2. Методики оздоровительных дыхательных гимнастик.

Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Дыхательные упражнения йогов. Волевое уменьшение дыхания. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Метод К. П. Бутейко. Другие оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики (методика дыхательной гимнастики О. Г. Лобановой –Е. Я. Поповой, порциальное дыхание В. К. Дурыманова, методика В. В. Гневушева, принцип ритмической задержки дыхания Ю. А. Андреева. Дыхательные медитации Ошо.

### **Тема 3. Восточные оздоровительные практики.**

Общая характеристика системы физических упражнений ушу, направления ушу. Психофизическая система упражнений цигун. Китайская гимнастика тайцзи. Основы и виды йоги. Fly-йога.

### **Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик.**

История развития фитнеса. Виды и принципы построения фитнес-тренировки. Силовая тренировка. Методика построения силовой тренировки. Аэробные тренировки: показания, область применения. Функциональные и круговые тренировки. Велотренировки. Классическая аэробика, (основные шаги степ-аэробики) танцевальная аэробика, стрейчинг. Обучение основам пилатес. Основные базовые упражнения пилатес.

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Тема 1. Оздоровительные методики с использованием природных факторов.**

#### **Вопросы к теме:**

1. Оздоровительные методики с закаливающим воздействием (закаливание воздухом и водой).
2. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания: учение Порфирия Иванова «Детка»;
3. Закаливание водой по В. А. Иванченко,
4. Метод закаливания К.В. Плеханова (испарительное закаливание).
5. Ароматерапия: общее понятие об ароматерапии и ее история, способы и правила ароматерапии, области использования эфирных масел и их воздействие на организм человека.

### **Тема 2. Методики оздоровительных дыхательных гимнастик.**

#### **Вопросы к теме:**

6. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека.
7. Дыхательные упражнения йогов.
8. Волевое уменьшение дыхания.
9. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
10. Метод К. П. Бутейко.
11. Другие оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики (методика дыхательной гимнастики О. Г. Лобановой –Е. Я. Поповой, порциальное дыхание В. К. Дурыманова, методика В. В. Гневушева, принцип ритмической задержки дыхания Ю. А. Андреева.
12. Дыхательные медитации Ошо.

### **Тема 3. Восточные оздоровительные практики.**

#### **Вопросы к теме:**

13. Общая характеристика системы физических упражнений ушу
14. Направления ушу.
15. Психофизическая система упражнений цигун.
16. Китайская гимнастика тайцзи.

17. Основы и виды йоги.
18. Fly-йога.

#### **Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик.**

##### **Вопросы к теме:**

4. История развития фитнеса.
5. Виды и принципы построения фитнес-тренировки.
6. Методика построения силовой тренировки.
7. Аэробные тренировки: показания, область применения.
8. Функциональные и круговые тренировки.
9. Велотренировки.
10. Классическая аэробика, (основные шаги степ-аэробики)
11. Танцевальная аэробика,
12. Стрейчинг.
13. Обучение основам пилатес. Основные базовые упражнения пилатес.

##### **Доклад:**

1. Основы кроссфита.
2. Табата, как разновидность силовой тренировки.
3. Основные упражнения калланетики.

#### **7.ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ**

*Данный вид работы не предусмотрен УП.*

#### **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

*Данный вид работы не предусмотрен УП.*

#### **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)**

##### **Вопросы к экзамену:**

19. Оздоровительные методики с закаливающим воздействием (закаливание воздухом и водой).
20. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания: учение Порфирия Иванова «Детка»;
21. Закаливание водой по В. А. Иванченко,
22. Метод закаливания К.В. Плеханова (испарительное закаливание).
23. Ароматерапия: общее понятие об ароматерапии и ее история, способы и правила ароматерапии, области использования эфирных масел и их воздействие на организм человека
24. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека.
25. Дыхательные упражнения йогов.
26. Волевое уменьшение дыхания.
27. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
28. Метод К. П. Бутейко.
29. Другие оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики (методика дыхательной гимнастики О. Г. Лобановой –Е. Я. Поповой, порционное дыхание В. К. Дурыманова, методика В. В. Гневушева, принцип ритмической задержки дыхания Ю. А. Андреева.
30. Дыхательные медитации Ошо.
31. Общая характеристика системы физических упражнений ушу
32. Направления ушу.

33. Психофизическая система упражнений цигун.
34. Китайская гимнастика тайцзи.
35. Основы и виды йоги.
36. Fly-йога
37. История развития фитнеса.
38. Виды и принципы построения фитнес-тренировки.
39. Методика построения силовой тренировки.
40. Аэробные тренировки: показания, область применения.
41. Функциональные и круговые тренировки.
42. Велотренировки.
43. Классическая аэробика, (основные шаги степ-аэробики)
44. Танцевальная аэробика,
45. Стрейчинг.
46. Обучение основам пилатес. Основные базовые упражнения пилатес.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
Тема 1. Оздоровительные методики с использованием природных факторов	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	10	Тестирование, опрос
Тема 2. Методики оздоровительных дыхательных гимнастик	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	10	Тестирование, опрос, доклад
Тема 3. Восточные оздоровительные практики	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	10	Тестирование, опрос
Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	10	Тестирование, опрос

Форма обучения заочная:

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
Тема 1. Оздоровительные методики с использованием природных факторов	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	15	Тестирование, опрос
Тема 2. Методики	проработка учебного материала,	15	Тестирование,



оздоровительных дыхательных гимнастик	подготовка к сдаче экзамена		опрос
Тема 3. Восточные оздоровительные практики	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	15	Тестирование, опрос
Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	15	Тестирование, опрос, доклад

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### основная

1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. П. Асташина. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65008.html>
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438765>

### дополнительная

1. Сырвачева, И. С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой : учебное пособие / И. С. Сырвачева, С. Н. Зуев, В. А. Сырвачев. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 146 с. — ISBN 978-5-4486-0231-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>
2. Бомин, В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов : учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухина. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. — 156 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/15684.html>

### учебно-методическая

- Махова Н. А.  
 Предпрофессиональный электив. Физкультурно-оздоровительные технологии в АФК : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Н. А. Махова, М. В. **Балыкин**. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 14 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13756>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.  
<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/476379>

Согласовано:

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Стадольникова Д.Р./ \_\_\_\_\_ 2024 г.

**б) Программное обеспечение**

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОСMicrosoftWindows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфисСтандартный»

**в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

**1. Электронно-библиотечные системы:**

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания«Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL:<http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ :образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство«ЮРАЙТ». – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»):электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2024]. –URL:<https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека :база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань:электронно-библиотечная система : сайт/ ООО ЭБС «Лань». –Санкт-Петербург, [2024]. –URL:<https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com:электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

**3.eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»:**электронная библиотека: сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. –Текст : электронный.

**5. Российское образование:** федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

1. **6. Электронная библиотечная система УлГУ** : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL:<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа :для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Инженер ведущий

Должность сотрудника УИПТ

Щуренко Ю.В.

ФИО



подпись

2024 г.

## **12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе: мультимедиа проектор, экран на штативе, компьютер.

## **13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Разработчик



доцент кафедры АФК

Махова Н.А.