

**АННОТАЦИЯ**  
адаптированной рабочей программы по дисциплине  
**БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**(ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА)**

Адаптированная образовательная программа  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**  
**(адаптивная физическая культура)**

Квалификация – бакалавр  
Форма обучения – очная, заочная

**1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с учебным планом подготовки бакалавров по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Рабочая программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (по зрению, слуху, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц, а также адаптирована в соответствии с индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида.

Целью освоения дисциплины (модуля) является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области лыжного спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

**1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Бакалавр по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и образовательной программой:

*педагогическая деятельность:*

осуществлять обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья в области специальных знаний и способов их рационального применения для оптимизации физических потенциалов в соответствующих видах адаптивной физической культуры;

обеспечить усвоение занимающимися с ограниченными возможностями здоровья двигательных действий, позволяющих реализовывать жизненно и профессионально важные умения и навыки, избранный вид соревновательной деятельности, отдых и переключение с основных видов бытовой и профессиональной деятельности, лечебное воздействие на организм человека, экстремальные и креативные виды двигательной активности;

определять, планировать, реализовывать и корректировать содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий и с учетом результатов оценивания физического, функционального и психического состояния занимающихся;

способствовать формированию у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способов познания и преобразования собственных физических качеств и окружающего

мира (способов самообразования в сфере адаптивной физической культуры), обеспечивающих им условия для самоопределения, физического (телесного) самосовершенствования и, как следствие, самоактуализации;

*воспитательная деятельность:*

формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально-значимые потребности, которые будут определять ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, соответствующие современному этапу развития общества, гуманистическим идеалам европейской и мировой культуры;

обеспечивать воспитание у занимающихся негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения и зависимостей человека от психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения, компьютерной, экранной игровой и других видов зависимостей;

добиваться того, чтобы ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни становились достоянием общества и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, формировать у них способности вести самостоятельную жизнь на основе сформированных потребностей и ценностных ориентаций;

*развивающая деятельность:*

содействовать развитию психических и физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических и физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания;

обеспечивать усвоение занимающимися спектра знаний из различных областей науки о закономерностях развития человека, его двигательной, психической, духовной сфер с целью своевременного и целенаправленного воздействия для оптимизации процесса развития;

содействовать реализации задач развивающего обучения, обеспечивающего полноценное усвоение знаний, формирование учебной деятельности, непосредственно влияющих на умственное и физическое развитие человека;

*реабилитационная (восстановительная) деятельность:*

способствовать восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) с использованием средств и методов адаптивной физической культуры;

обеспечивать возможности более полного устранения ограничений жизнедеятельности человека, вызванных нарушением здоровья;

проводить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок;

*компенсаторная деятельность:*

способствовать развитию оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций;

*профилактическая деятельность:*

проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма человека;

проводить комплекс мероприятий по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основной причиной, ограничивающей возможности здоровья человека;

осуществлять психотерапевтические меры по недопущению (или) устранению психологических комплексов, обусловленных тем или иным заболеванием человека или видом инвалидности;

*научно-исследовательская деятельность:*

выявлять актуальные вопросы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов;

проводить научные исследования эффективности различных способов деятельности в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов с использованием современных методов исследования;

осуществлять научный анализ, обобщение, оформление и презентацию результатов научных исследований;

*организационно-управленческая деятельность:*

организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья;

планировать свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и образования;

работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов;

соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.

### **1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ АОП:**

Дисциплина относится к базовой части, Блока 1. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной и заочной формам обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет. Для успешного освоения дисциплины требований к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, полученных в структуре данной ОПОП нет.

### **1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

*а) общекультурными (ОК):* - готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10);

*б) общепрофессиональными (ОПК):* - знанием и готовностью обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ОПК-12)

*в) профессиональные (ПК):*

умением воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека (ПК-10);

**1.4.2.** В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"><li>- основные требования, предъявляемые к личности и профессиональным качествам бакалавров адаптивной физической культуры (ОК-10);</li><li>- морфофункциональные, социально-психологические особенности занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп (ПК-10);</li><li>- технику безопасности при занятиях адаптивной физической культурой (ОПК-12);</li><li>- историю, средства и методы отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры (ПК-10);</li><li>- методологию обучения двигательным действиям на примере использования средств лыжной подготовки (ПК-10);</li><li>- технологию проведения занятий по физической культуре с использованием средств лыжной подготовки (ПК-10);</li><li>- технологию проведения рекреационных занятий с использованием средств лыжной подготовки (ПК-10).</li></ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"><li>- формировать у занимающихся социально-значимые потребности, ценностные ориентации, проводить профилактику негативных социальных явлений, формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по</li></ul>

	профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности (ОК-10); - применять средства и методы для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся; формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способы самообразования в сфере адаптивной физической культуры; использовать передовой опыт образовательной деятельности (ПК-10).
Владеть :	- средствами, методами, приемами, техническими средствами и тренажерами для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья, способами работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья; методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания - технологией подготовки документов планирования по физической культуре на примере отдельных фрагментов конспекта занятий и полного конспекта (ПК-10).

**1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**  
*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	2 семестр
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>58</b>	<b>58</b>
В том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия (ПЗ)	56*	56*
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
В том числе:		
Подготовка к сдаче текущих контролей	7	7
Подготовка к рубежному контролю ЦОКО (тестирование)	2	2
Подготовка к промежуточному контролю	5	5
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>

Прим.: \* - интерактивные занятия (14 часов)

*заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	1 семестр
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
В том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия (ПЗ)	12*	12*
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		

<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>58</b>	<b>58</b>
В том числе:		
выполнение контрольной работы	20	20
подготовка к зачету	10	10
подготовка к проведению фрагмента занятия	5	5
выполнение письменных домашних заданий	10	10
Изучение теоретического материала	9	9
Подготовка к тестированию	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>
	<b>зачетные единицы</b>	<b>2</b>

Прим.: \* - интерактивные занятия (4 часа)