|  |
| --- |
| Министерство науки и высшего образования Российской ФедерацииФедеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала)РГЭУ (РИНХ)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Голобородько А.Ю.«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
|  |  |
| **Рабочая программа дисциплины****Разработка индивидуальных программ физического воспитания** |
|  |  |
| направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка) |
|  |  |
| Для набора 2022 года |
|  |  |
| КвалификацияБакалавр |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-22-1-ФСПZ.plx |  |  |  | стр. 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАФЕДРА |  | **физической культуры** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Распределение часов дисциплины по курсам** |  |  |  |  |
|  | Курс | **5** | **6** | Итого |  |  |  |  |
|  | Вид занятий | УП | РП | УП | РП |  |  |  |  |
|  | Лекции | 4 | 4 |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | Практические | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | Итого ауд. | 6 | 6 | 2 | 2 | 8 | 8 |  |  |  |  |
|  | Кoнтактная рабoта | 6 | 6 | 2 | 2 | 8 | 8 |  |  |  |  |
|  | Сам. работа | 66 | 66 | 25 | 25 | 91 | 91 |  |  |  |  |
|  | Часы на контроль |  |  | 9 | 9 | 9 | 9 |  |  |  |  |
|  | Итого | 72 | 72 | 36 | 36 | 108 | 108 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОСНОВАНИЕ** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебный план утвержден учёным советом вуза от 26.04.2022 протокол № 9/1.Программу составил(и): Доц., Занина Т.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-22-1-ФСПZ.plx |  |  |  |  |  | стр. 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1.1 | формирование у студентов теоретической, практической и информационной базы, необходимой и достаточной для разработки индивидуальных программ физического воспитания. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **ПКР-3.1:Анализирует и оценивает различные подходы к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования** |
| **ПКР-3.2:Использует различные средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ** |
| **ПКР-3.3:Оценивает качество программных материалов в соответствие с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся** |
| **ПКР-3.4:Владеет законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями** |
| **ПКР-3.5:Разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся** |
| **ПКО-2.1:Решает педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в сфере основного общего и среднего общего образования** |
| **ПКО-2.2:Осуществляет проектирование и реализацию содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей учащихся** |
| **ПКО-2.3:Работает с документацией, сопровождающей реализацию обучения и воспитания в общеобразова-тельной школе** |
| **ПКО-2.4:Проектирует технологии реализации содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования** |
| **ПКО-2.5:Проектирует результаты обучения в сфере основного общего и среднего общего образования в со- ответствии с нормативными документами, возраст-ными особенностями обучающихся, целями и задачами образовательного процесса** |
| **ОПК-6.1:Осуществляет отбор и применяет психолого- педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся** |
| **ОПК-6.2:Применяет технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися** |
| **ОПК-6.3:Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен:** |
| **Знать:** |
| -классификацию моделей индивидуальных программ обучающихся;- подходы к построению моделей индивидуальных программ обучающихся;- способы моделирования индивидуальных программ обучающихся.- сущность современных методик и технологий, в том числе и информационных для составления программы социального сопровождения и поддержки.- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек |
| **Уметь:** |
| - использовать нетрадиционные средства физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;- обосновывать необходимость разработки индивидуальных программ обучающихся;- разрабатывать модели индивидуальных программ обучающихся;- анализировать эффективность разработанных и реализующихся моделей индивидуальных программ обучающихся. |
| **Владеть:** |
| - владеть методикой составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью;- подбора необходимой информации и материала для разработки индивидуальных программ обучающихся;- формирования содержания индивидуальных программ обучающихся;- документального оформления индивидуальных программ обучающихся.- конструированием образовательной и воспитательной среды для детей с особыми образовательными потребностями. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **Код занятия** | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | **Семестр / Курс** | **Часов** | **Компетен-****ции** | **Литература** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-22-1-ФСПZ.plx |  |  |  |  |  | стр. 4 |
|  | **Раздел 1. Теоретико-технологические основания составления индивидуальной программы по физической культуре** |  |  |  |  |
| 1.1 | 1. Направленность индивидуальной программы.2. Методические принципы оздоровительной тренировки.3. Средства ОП и их физиологическая характеристика.4. Концепция составления индивидуальной оздоровительной программы4. Организация оздоровительной тренировки.Примерный график оздоровительной программРиски в реализации ОП ФКиСПоказания и противопоказанияТехника безопасностиОжидаемые результатыПерспективы ОП /Лек/ | 5 | 4 | ПКО-2.2 ПКО-2.5 ОПК-6.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.3 Л2.6 Л2.11 |
| 1.2 | Методика диагностики состояния организмаДиагностический блок индивидуальной программы:1. Тестирование физического развития.2. Функциональные пробы.3. Расчет биологического возраста по методике В. Сухова, В. П. Войтенко.4. Оценка уровня физического здоровья./Пр/ | 5 | 2 | ПКО-2.2 ПКО-2.5 ОПК-6.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.6 Л2.11 |
| 1.3 | Разработка мини-проекта по составлению индивидуальной программы физического самовоспитания:с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.Задание.1 Дать определение термину «физическое самовоспитание» и краткую характеристику (объем не более ½ стр.).2 Определить собственный индивидуальный уровень физической подготовленности.3 Разработать индивидуальную дифференцированную тренировочную программу самостоятельных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности./Пр/ | 6 | 2 | ПКО-2.2 ПКО-2.5 ОПК-6.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.6 Л2.11 |
| 1.4 | Этапы коррекции физической подготовленности.1. Диагностический блок индивидуальной программы.2. Информационный блок индивидуальной программы.3. Целевой блок индивидуальной программы.4. Деятельностный блок индивидуальной программы.5. Контролирующий блок индивидуальной программы/Ср/ | 5 | 15 | ПКО-2.2 ПКО-2.5 ОПК-6.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.6 Л2.11 |
| 1.5 | Средства индивидуальной программы и их физиологическая характеристика1. Подготовка доклада.2. Презентации /Ср/ | 5 | 15 | ПКО-2.2 ПКО-2.5 ОПК-6.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.6 Л2.11 |
| 1.6 | Деятельностный блок индивидуальной программы.1. Разработка и проведение комплексов физических упражнений с направленным развитием тех или иных двигательных способностей, с учетом исходных показателей физической подготовленности, характера перенесенного заболевания и интересов. /Ср/ | 5 | 12 | ПКО-2.2 ПКО-2.5 ОПК-6.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.3 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.10 Л2.11 |
| 1.7 | Разработка примерного плана-графика индивидуальной оздоровительной программы. /Ср/ | 5 | 12 | ПКО-2.2 ПКО-2.5 ОПК-6.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-22-1-ФСПZ.plx |  |  |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 1.8 | Подготовка к практическому занятию "Разработка мини-проекта по составлению индивидуальной программы"Задание.1 Дать определение термину «физическое самовоспитание» и краткую характеристику (объем не более ½ стр.).2 Определить собственный индивидуальный уровень физической подготовленности.3 Разработать индивидуальную дифференцированную тренировочную программу самостоятельных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности. /Ср/ | 6 | 15 | ПКО-2.2 ПКО-2.5 ОПК-6.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.3 Л1.5 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.6 Л2.8 Л2.11 |
| 1.9 | Подготовка к тестированию. /Ср/ | 6 | 10 | ПКО-2.2 ПКО-2.5 ОПК-6.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.3 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.10 Л2.11 |
|  | **Раздел 2. Оздоровительные программы** |  |  |  |  |
| 2.1 | Технология составления индивидуальной программы с учетом алгоритма.Разработать примерные индивидуальные программы (по выбору)1. Аквааэробика2. Аэробика.3. Скандинавская ходьба.4. Плавание.5. Шейпинг.6. Терренкур./Ср/ | 5 | 12 | ПКО-2.2 ПКО-2.5 ОПК-6.3 ПКР-3.5 | Л1.1 Л1.3 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.9 Л2.11 |
|  | **Раздел 3. Экзамен** |  |  |  |  |
| 3.1 | /Экзамен/ | 6 | 9 | ПКО-2.2 ПКО-2.5 ОПК-6.3 ПКР-3.5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** |
| Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **5.1. Основная литература** |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л1.1 | Караулова, Красноперова Н. А., Расулов М. М. | Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования | М.: Академия, 2012 | 0 |
| Л1.2 | Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. | Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие | Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=142220 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-22-1-ФСПZ.plx |  |  |  | стр. 6 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л1.3 | Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. | Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие | Москва: Спорт, 2016 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=461372 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.4 | Якубовский, Я. К. | Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями: учебное пособие | Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010 | http://www.iprbookshop. ru/25806.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.5 | Асташина, М. П. | Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 | http://www.iprbookshop. ru/65008.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.6 | Барчуков, И. С., Назаров, Ю. Н., Кикоть, В. Я., Егоров, С. С., Мацур, И. А., Сидоренко, И. В., Алексеев, Н. А., Маликов, Н. Н., Барчукова, И. С., Кикотя, В. Я. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования мвд россии | Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017 | http://www.iprbookshop. ru/81709.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.7 | Карась, Т. Ю. | Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие | Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно- педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019 | http://www.iprbookshop. ru/85832.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| **5.2. Дополнительная литература** |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л2.1 | Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. | Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=483271 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.2 | Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В. | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие | Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=563142 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.3 | Архипова Л. А. | Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно- оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения: учебно-методическое пособие | Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=571825 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.4 | Криживецкая О. В., Ивко И. А. | Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=573595 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-22-1-ФСПZ.plx |  |  |  | стр. 7 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л2.5 | Антипенко А. И., Шредер А. Ю., Ямпольский А. С., Скрипник Н. А. | Аквааэробика на занятиях по физической культуре в вузах: учебное пособие | Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=575758 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.6 | Николаев В. С., Щанкин А. А. | Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие | Москва|Берлин: Директ- Медиа, 2019 | http://biblioclub.ru/index. php? page=book&id=577707 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.7 | Ишмухаметов, М. Г. | Теория и методика оздоровительно- рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте: учебное пособие. специальность 050720 – «физическая культура». направление подготовки 050100 – «педагогическое образование». профиль подготовки – «физическая культура» | Пермь: Пермский государственный гуманитарно- педагогический университет, 2013 | http://www.iprbookshop. ru/32103.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.8 | Забелина, Л. Г., Нечунаева, Е. Е. | Легкая атлетика: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010 | http://www.iprbookshop. ru/44667.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.9 | Переверзева, И. В., Ушников, А. И., Арбузова, О. В. | Оздоровительное плавание в вузе: учебно- методическое пособие | Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015 | http://www.iprbookshop. ru/59171.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.10 | Вихарева, Д. А., Козлова, Е. В. | Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие | Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно- педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019 | http://www.iprbookshop. ru/85808.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.11 | Махов, С. Ю. | Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие | Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020 | http://www.iprbookshop. ru/95434.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| **5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы** |
| Электронные подписные ресурсы: |
| «Университетская библиотека онлайн», режим доступа: https://biblioclub.ru/; |
| «Национальная электронная библиотека (НЭБ)», режим доступа: https://rusneb.ru/; |
| Электронная библиотечная система издательства «Лань», режим доступа: https://e.lanbook.com; |
| Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU)\, режим доступа: http://www.elibrary.ru/. |
| Ресурсы открытого доступа: |
| Электронная библиотечная система «Юрайт», режим доступа: http://www.biblio-online.ru/; |
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия), режим доступа: http://uisrussia.msu.ru; |
| Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», режим доступа: http://cyberleninka.ru/; |
| Базе научных статей издательства «Грамота», режим доступа:http://www.gramota.net/materials.html. |
| **5.4. Перечень программного обеспечения** |
| Microsoft Office |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: 44.03.05.37-22-1-ФСПZ.plx |  | стр. 8 |
| **5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья** |
| При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме. |
|  |  |  |
| **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
|  |  |  |
| **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
| Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. |