

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ Петрушенко С.А.
« ____ » _____ 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 _____ 2024 _____ года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс Вид занятий	4		5		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	4		4		4	4
Практические	2		2	4	4	4
Итого ауд.	6		2	8	8	8
Контактная работа	6		2	8	8	8
Сам. работа	66		25	91	91	91
Часы на контроль			9	9	9	9
Итого	72		36	108	108	108

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): Доц., Занина Т.Н. _____

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

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 соответствии 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 общеобразовательной 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 соответствии с нормативными документами, возрастными 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:	<ul style="list-style-type: none"> - 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:	<ul style="list-style-type: none"> - 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 реализуемых моделей индивидуальных программ обучающихся.
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Компетенции	Литература
-------------	-------------------------------------------	----------------	-------	-------------	------------

	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 программы 4. Организация оздоровительной тренировки. Примерный график оздоровительной программ Риски в реализации ОП ФКиС Показания и противопоказания Техника безопасности Ожидаемые результаты Перспективы 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 организма Диагностический 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/	5	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 характеристика 1. 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

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/	5	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/	5	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. Акваэробика 2. 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/	5	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,	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

	Авторы,	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,	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

	Авторы,	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 (МАБИБ), 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

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.