

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.05.03  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Современные проблемы креативных и экстремальных видов двигательной  
деятельности

---

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

49.04.02 \_Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная  
физическая культура)

направленность (профиль)/специализация

Адаптивное физическое воспитание и спорт

Форма обучения: заочная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 5 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические	8	8
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР <sup>1</sup>		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	12,35	12,35
Самостоятельная работа	159	159
Контроль	8,65	8,65
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.б.н., доцент Горелик В.В.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности)

49.03.02 03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины – является совершенствование знаний, формирование умений и компетенций у будущих магистров адаптивной физической культуры в области экстремальных видов двигательной деятельности.

Задачи:

1. Изучить ведущие функции и принципы креативных и экстремальных видов двигательной деятельности.
2. Сформировать у будущих магистров способность применять в будущей профессиональной деятельности средства и методы креативных и экстремальных видов двигательной деятельности с учетом особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 2; Технологии физкультурно-спортивной деятельности 2.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 2», «Спортивная медицина»; «Основы медицинских знаний».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) <sup>2</sup>	Планируемые результаты обучения
Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6)	УК-6.1. Способствует реализации собственных приоритетов	Знать: - современные проблемы экстремальных видов двигательной активности; - основы и особенности методики многолетней подготовки спортсменов с ограниченными возможностями;

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) <sup>2</sup>	Планируемые результаты обучения
	УК-6.2. Обеспечивает совершенствование на основе самооценки	Уметь: - использовать современные средства и методы научного исследования и практического применения в экстремальных видах двигательной активности;
		Владеть: - средствами, методами, технологиями реабилитационной (восстановительной) компенсаторной, профилактической деятельности в контексте образовательной, восстановительной и развивающей деятельности;
Способен оценивать эффективность и выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры (ОПК-3)	ОПК-3.1. Способствует выявлению проблем процесса обучения	Знать: отличительные черты средств и методов экстремальных видов двигательной активности в адаптивной физической культуре, их ведущие функции и принципы, перспективы внедрения в практику адаптивной физической культуры.
	ОПК-3.2. Оценивает эффективность обучения в адаптивной физической культуре	Уметь: применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; - определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.
		Владеть: методами теоретического и экспериментального моделирования в комплексной реабилитации
Способен применять современные методы и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной	ОПК-4.1 Способствует обучению современным методам в АФК	Знать: современную концепцию здоровья человека как результат взаимодействия с окружающей средой;

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование) <sup>2</sup>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) (ОПК-4)		Уметь: организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и экстремальных видах двигательной активности
	ОПК-4.2 Формирует мотивацию и потребность к занятиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Владеть: профилактической работой по предотвращению негативных проявлений у лиц с отклонениями в состоянии здоровья
Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения (ОПК-5)	ОПК-5.1 Обеспечивает развитие физических и психических качеств	Знать: роль и место АФК для конкретных (нозологических форм) инвалидности;
	ОПК-5.2 Способствует развитию тех или иных функций в нестандартных ситуациях	Уметь: разрабатывать современные технологии применения физических упражнений и проводить занятия;
		Владеть: умением составлять программу для занятий экстремальными видами спорта;
Способен проводить комплексные мероприятия по профилактике негативных социальных	ОПК-9.1 Обеспечивает проведение комплексных мероприятий по профилактике негативных социальных явлений	Знать: приемы первой доврачебной медицинской помощи при возникновении травм во время учебно-тренировочных занятиях

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование) <sup>2</sup>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
явлений во всех видах адаптивной физической культуры средствами физической культуры и спорта (ОПК-9)		
	ОПК-9.2 Формирует основы ЗОЖ средствами физической культуры и спорта	Уметь: подбирать средства, методы и технологии в физической культуре и спорте для обучения двигательным действиям и совершенствования двигательных качеств.
		Владеть: навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям совершенствования качеств образовательном процессе в избранном виде спорта

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел) <sup>3</sup>	Вид учебной работы <sup>4</sup>	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы <sup>5</sup>	Интерактив, ч. <sup>6</sup>	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Экстремальные виды их особенности	Лекции	Исторический путь становления экстремальных видов спорта	2	2	10		Проверка реферата
	Лекции	Банджи джамперы впечатляющий прыжок	2	2	10		Проверка реферата
Модуль 2 Специфика экстремальных видов	Практика	Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область, социальной практики.	2	2	20		Проверка реферата
	Практика	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.	2	2	20		Устный ответ
	Практика	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.	2	2	20		Опрос по теме

<b>Модуль (раздел)<sup>3</sup></b>	<b>Вид учебной работы<sup>4</sup></b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы<sup>5</sup></b>	<b>Интерактив, ч.<sup>6</sup></b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
	Практика	Основные задачи адаптивной физической культуры и их классификация.	2	2	20		Устный ответ
<b>Итого:</b>				<b>12</b>	100		



## **5. Образовательные технологии**

Технология традиционного обучения развития.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Эффективность учебного процесса по дисциплине экстремальные виды двигательной активности во многом определяются степенью учета психологических и физиологических особенностей человека. Методические особенности заключаются в понимании здоровья, как интегральной характеристики физиологического, психического и функционального развития человека с высоким уровнем адаптированности к среде, что является основным фактором, определяющим успешность обучения. Поэтому снижение уровня здоровья неизбежно приводит к трудностям в освоении двигательных действий.

Основные требования к дисциплине экстремальные виды двигательной активности опираются на естественные проявления и закономерности жизнедеятельности. Они заключаются: в соответствии двигательной нагрузки возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма; обязательным постоянным контролем состояния здоровья и особенностей развития; применение методов активизации двигательной активности в течение учебного процесса.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
2	Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий (ПК-3)	Собеседование вопросы по разделам: Слалом. 1. Одиночный. 2. Параллельный.
2	Способен проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи (ПК-5)	Собеседование вопросы по разделам: 1. Могул - скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе с двумя обязательными «фигурными» прыжками. 2. Лыжный балет - спуск с гор с выполнением различных танцевальных фигур (шаги, вращения, повороты и т. д.).
2	Способен применять современные методы и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) (ОПК-4)	Собеседование вопросы по разделам: 1. История паркура 2. Техника паркура, фрирана
2	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения (ОПК-5)	Собеседование вопросы по разделам: 1. Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика. 8. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
2	Способен проводить комплексные мероприятия по профилактике негативных социальных явлений во всех видах адаптивной физической культуры средствами физической культуры и спорта (ОПК-9)	Собеседование вопросы по разделам: 1.Стритлюж- суперскоростная тележка на роликах 2.Скейтбординг - индивидуальный вид спорта

## 7.2. Перечень дискуссионных тем для круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)

- 1.Классификация видов фристайла, их характеристика.
- 2.Выбор лыж, палок и их разновидность
- 3.Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.
- 4.Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.
- 5.Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.
- 6.Виды биатлона, их характеристика.
- 7.Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.
- 8.Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.
- 9.Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.
- 10.Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.
- 11.Паркур и фриран рискованные прыжки
- 12.Стритлюж- суперскоростная тележка на роликах
- 13.Скейтбординг - индивидуальный вид спорта
- 14.Боулдерниг - скалолазание без страховки
- 15.Сноубординг - катание на скейте на снегу
- 16.Маутинбайк - скоростной спуск на горном велосипеде
- 17.Инлайнскейтер - скольжение по всему

## 2. Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если выполнены все условия допуска к зачету, предоставлен полный, объемный ответ, в котором студент показывает понимание проблемы ее содержание;
- оценка «не зачтено» отсутствие на занятиях более 80% без уважительной причины. Незнание материала.

## Темы письменных работ

Данный вид работ для дисциплины не предусмотрен



## 8. Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)

№ п/п	Темы
1.	Банджи джамперы впечатляющий прыжок
2.	Скайдарверы затяжной прыжок
3.	Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования.
4.	Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область, социальной практики.
5.	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.
6.	Основные задачи адаптивной физической культуры и их классификация.
7.	Адаптивное физическое воспитание - как вид адаптивной физической культуры.
8.	Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
9.	Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
10.	Виды направленности содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию.
11.	Паркур и фриран рискованные прыжки
12.	Стритлюж- суперскоростная тележка на роликах
13.	Скейтбординг - индивидуальный вид спорта на доске
14.	Боулдерниг - скалолазание без страховки
15.	Сноубординг - катание на скейте на снегу
16.	Маутиnbайк - скоростной спуск на горном велосипеде
17.	Инлайнскейтер - скольжение по всему
18.	Дертоборд-вездеход на лыжных курортах
19.	Рафтинг легкая надувная лодка
20.	Дайвинг
21.	Сноубординг. Классификация видов, их характеристика
22.	Слалом, фристайл
23.	Кайтсерфинг катание на волне

## 9. Вопросы к зачету.

№ п/п	Вопросы
1	Дельтапланеризм.
2	История роупджампинга.
3	Горнолыжный спорт, скалолазание, альпинизм.
4	Организационно-методические особенности проведения занятий со взрослыми людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
5	Отличительные черты адаптивного физического воспитания взрослого населения.
6	Становление и развитие адаптивной физической культуры (адаптивной физической активности, спорта инвалидов, рекреативного направления адаптивной двигательной активности) за рубежом.
7	Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
8	Организационно-управленческая структура адаптивной физической

	культуры в России и за рубежом.
9	Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию взрослого населения.
10	Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
11	Адаптивная физическая культура как составная часть комплексной реабилитации инвалидов.
12	Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
13	Ведущие функции адаптивного физического воспитания взрослого населения.
14	Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
15	Паркур и фриран рискованные прыжки
16	Стритлюж - суперскоростная тележка на роликах
17	Скейтбординг - индивидуальный вид спорта
18	Боулдернинг - скалолазание без страховки
19	Сноубординг - катание на скейте на снегу
20	Маунтинбайк - скоростной спуск на горном велосипеде
21	Инлайнскейтер - скольжение по всему

#### 7.5. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации <sup>7</sup>	Критерии и нормы оценки <sup>8</sup>	
2	Экзамен (по накопительному рейтингу)	«отлично»	80-100 баллов
		«хорошо»	60-79 баллов
		«удовлетворительно»	40-69 баллов
		«неудовлетворительно»	39 и менее баллов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС <sup>9</sup>
	Безотечество К. И.	Безотечество К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие модуля дисциплины "Технологии физкультурно-спортивной деятельности" / К. И. Безотечество ; Томский гос. пед. ун-т. - 4-е изд., стер. ; гриф УМО. - Москва : ФЛИНТА : Наука, 2017. - 152, [2] с. - Библиогр.: с. 139-145. - Прил.: с. 146-154. - ISBN 978-5-9765-2473-6 (ФЛИНТА). - ISBN 978-5-02-038935-9 (Наука) : 375-00.	Учебное пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"
	Ростомашвили Л. Н.	Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Л. Н. Ростомашвили. - Москва : Советский спорт, 2015. - 164 с. - ISBN 978-5-9718-0776-6 .	учебное пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»
	Германов Г. Н.	Германов Г. Н. Двигательные способности и навыки [Электронный ресурс] : разделы теории физической культуры : учеб. пособие для студентов-бакалавров и магистров / Г. Н. Германов.	Учебное пособие	2017	3

<sup>9</sup> Указывается количество экз. для печатных изданий, для электронных изданий – наименование ЭБС.

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС<sup>9</sup></b>
		- Воронеж : Элист, 2017. - 303 с. - ISBN 978-5-87172-082-0.			

## 8.2. Дополнительная литература

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
	Багнетова Е.А.	Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учеб. пособие для вузов / Е. А. Багнетова. - Гриф УМО. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 247-249. - Слов. терминов: с. 201-246. - ISBN 978-5-222-15933-0 : 113-00	учеб. пособие для вузов	2009	11
	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с. : ил.	учебно-практическое пособие	2012	ЭБС "IPRbooks"



### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем<sup>10</sup>

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

### 8.4. Перечень программного обеспечения

п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
	Windows	1398	бессрочная

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
2	У-213 Помещение для самостоятельной работы студентов Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

<sup>10</sup> Базы данных и информационные справочные системы должны быть актуальны.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	<p>занятий.</p> <p>Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ.</p> <p>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p>	