

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

Б1.В.ДВ.08.02
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Экстремальные виды двигательной активности

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)/специализация
Физическая реабилитация

Форма обучения: очная
Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 2 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	7	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	32	32
Лабораторные		
Практические	32	32
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	64,25	64,25
Самостоятельная работа	79,75	79,75
Контроль		
Итого	144	144

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 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

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

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины – является совершенствование знаний, формирование умений и компетенций у будущих бакалавров 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 бакалавров 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)	Планируемые результаты обучения
УК -7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; Уметь: Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности в подвижных играх; Владеть: самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	УК-7.2 Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности	Знать: правила эксплуатации спортивного инвентаря; правила безопасности при выполнении физических упражнений. Уметь: пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; Владеть: Соблюдает правила

		техники безопасности при выполнении физических упражнений.
	УК-7.3. Владеет методиками определения основных особенностей, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников; Уметь: Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта; Владеть: техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Использует методы и средства создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов	Знать: методы и средства создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов
		Уметь: применять методы и средства создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов Владеть: методами и средствами создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов
	УК-8.2 Понимает, как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Знать: методы и способы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций Уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций Владеть: имеет навыки создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных

		ситуаций
	УК-8.3 Демонстрирует знание приемов оказания первой помощи пострадавшему	Знать: приемы оказания первой помощи пострадавшим Уметь: оказывать доврачебную медицинскую помощь пострадавшим Владеть: навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим
ПК -6 Способен проводить с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий	ПК-6.1 Обеспечивает профессиональные тренировки для всех возрастных и нозологических групп	Знать: современные теории физической культуры Уметь: формулировать конкретные задачи преподавания физической культуры разным группам населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации Владеть: методикой оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий на лыжах с различными возрастными группами населения
	ПК-6.2 Способствует обучению и формированию простых двигательных действий	Знать: простых двигательных действий Уметь: применять полученные знания на практике Владеть: обучению и формированию простых двигательных действий
	ПК-6.3 Планирует формирования простых целостных двигательных действий в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий	Знать: двигательных действий в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий Уметь: Планирует формирования простых целостных двигательных действий Владеть: методикой обучения способам простых целостных двигательных действий в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий.

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Экстремальные виды их особенности	Лекции	Исторический путь становления экстремальных видов спорта	7	4	4		Проверка реферата
	Лекции	Банджи джамперы впечатляющий прыжок	7	4	4		Проверка реферата
	Лекции	Классификация видов фристайла, их характеристика	7	4	4		Устный ответ
	Лекции	Инлайнскейтер - скольжение по всему	7	4	4		Опрос по теме
	Лекции	Скайдарверы затяжной прыжок мероприятий	7	4	4		Устный ответ
	Лекции	Маутинбайк - скоростной спуск на горном велосипеде	7	4	4		Опрос по теме
	Лекции	Паркур и фриран рискованные прыжки	7	4	4		Опрос по теме
	Лекции	Дертоборд-вездеход на лыжных курортах	7	4	4		Проверка реферата

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 2 Специфика экстремальных видов	Практика	Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область, социальной практики.	7	4	4		Проверка реферата
	Практика	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.	7	4	6		Устный ответ
	Практика	Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.	7	4	8		Опрос по теме
	Практика	Основные задачи адаптивной физической культуры и их классификация.	7	4	10		Устный ответ
	Практика	Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.	7	4	10		Опрос по теме
	Практика	Инлайнскейтер - скольжение по всему	5	4	10		Опрос по теме
	Практика	Боулдерниг - скалолазание без страховки Лечебно-	5	4	10		Опрос по теме

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Практика	Стритлюж- суперскоростная тележка на роликах	5	4	10		Опрос по теме
Итого:				64	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
5	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Собеседование вопросы по разделам: Слалом. 1. Одиночный. 2. Параллельный.
5	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8)	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.).
5	Способен проводить с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий (ПК-6)	Собеседование вопросы по разделам: 1. История паркура 2. Техника паркура, фрирана

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. Боулдернинг - скалолазание без страховки
15. Сноубординг - катание на скейте на снегу
16. Маунтинбайк - скоростной спуск на горном велосипеде
17. Инлайнскейтер - скольжение по всему
32. Основные принципы лечебного питания
33. Значение культуры для профессиональной деятельности реабилитолога
34. Основы и принципы профилактической медицины
35. История развития профилактического направления
36. Охарактеризуйте болезни цивилизации и причины их развития
37. Дайте характеристику основных факторов риска, особенностей их развития и взаимодействия
38. Определите задачи первичной профилактики заболеваний человека
39. Определите задачи вторичной профилактики заболеваний человека
40. Назовите цели диспансеризации населения
41. Социокультурная реабилитация

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.	Боулдернинг - скалолазание без страховки
15.	Сноубординг - катание на скейте на снегу
16.	Маунтинбайк - 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 - скалалазание без страховки
19	Сноубординг - катание на скейте на снегу
20	Маунтинбайк - скоростной спуск на горном велосипеде
21	Инлайнскейтер - скольжение по всему

10. Критерии и нормы оценки

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачёт (семестр) устный и практический	1. Наличие реферата. 2. Наличие конспектов. 3. Тестирование не ниже 70%. 4. Наличие плана учебно-тренировочных занятий по туризму. 5. Наличие положения о проведении соревнования по туризму. 6. Выполнены все практические задания	«зачтено»	Посещение лекционных и практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно».

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

11.1. 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
	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"
	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. - Воронеж : Элист, 2017. - 303 с. - ISBN 978-5-87172-082-0.	Учебное пособие	2017	3

11.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	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 : АмГПГУ, 2012. - 131с. : ил.	учебно-практическое пособие	2012	ЭБС "IPRbooks"

11.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- 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.

11.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	OfficeStandart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

11.5. 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 занятий.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

№ 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>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>	