МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Гуманитарный институт

Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им.В.В.Кузина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.35 ЭКОНОМИКА»

Направление подготовки: **49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

Профиль: Адаптивное физическое воспитание,
Физическая реабилитация,
Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0A5CEE6CA4136342A4CBEE36227CEC0E
Владелец: Павлов Евгений Александрович
Действителен: с 19.01.2024 до 13.04.2025

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
экономики и права
Протокол № 26 от «27» июня 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В Кузина
Протокол № 22 от «22» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составители:

Ратников К.С. – преподаватель кафедры экономики и права РГУФКСМиТ;

Рецензент:

Жукова Ольга Владиславовна – и.о. заведующего кафедрой менеджмента и экономики спорта им. В.В.Кузина

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Экономика» - дать, студентам необходимые знания, умения и навыки, в том числе:

- знания места и роли экономической составляющей;

- умение проанализировать экономические аспекты, раскрыть социальные механизмы гарантированного осуществления финансового обеспечения;

- владение навыками самостоятельного рассмотрения источников бюджетного и внебюджетного финансирования.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Экономика» относится к дисциплинам обязательной части образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Экономика является одной из профилирующих дисциплин в системе подготовки студентов по направлению.

Экономика как учебная дисциплина в системе подготовки студентов связана с дисциплинами учебного плана:

-в направлении, обеспечивающем изучение количественных форм экономических явлений и процессов, — с «Математикой».

Указанные связи дисциплины дают студенту системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом, что обеспечивает соответствующий теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности. В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения экономики, используются при выполнении учебно-исследовательских аналитических работ, курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП).

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра, курса)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.			
	УК-1.1. Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач. УК-1.3. Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности. УК-1.4. Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках; УК-1.5. Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.	*7*		*6*
УК-9	Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности			
	УК-9.1. Понимает базовые принципы функционирования экономики, планирования экономической деятельности. УК-9.2. Принимает обоснованные экономические решения, используя методы экономического планирования для достижения поставленных целей. УК-9.3. Использует экономические инструменты для управления финансовой деятельностью в различных областях жизнедеятельности.	*7*		*6*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Современная экономика и экономическая наука.	**7**	1	2	5		
2	Общие проблемы экономического развития.	**7**	1	2	5		
3	Рынок и рыночная система, конкуренция.	**7**	1	2	4		
4	Отношения собственности	**7**	1	2	4		
5	Альтернативная стоимость	**7**	1	2	4		
6	Рынок ценных бумаг	**7**	1	2	4		
7	Финансовая система. Бюджет.	**7**	1	2	4		
8	Безработица. Инфляция.	**7**	1	1	4		
9	Налоговая система.	**7**		1	4		
10	Кредитно-банковская система	**7**		1	4		
11	Экономический рост и циклические колебания макроэкономики.	**7**		1	4		
		7					**Зачет**
Итого часов:			**8**	**18**	**46**		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Современная экономика и экономическая наука.	**6**	1	1	6		
2	Общие проблемы экономического развития.	**6**	1	1	6		
3	Рынок и рыночная система, конкуренция.	**6**		1	6		
4	Отношения собственности	**6**		1	6		
5	Альтернативная стоимость	**6**			6		
6	Рынок ценных бумаг	**6**			6		
7	Финансовая система. Бюджет.	**6**			6		
8	Безработица. Инфляция.	**6**			6		
9	Налоговая система.	**6**			6		
10	Кредитно-банковская система	**6**			6		
11	Экономический рост и циклические колебания макроэкономики.	**6**			6		
		6					**Зачет**
Итого часов:			**2**	**4**	**66**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы к зачету

1. Предмет и функции экономической теории.

2. Виды экономических ресурсов (факторов производства), их ограниченность и необходимость эффективного использования.

3. Понятие экономической системы, виды экономических систем.

4. Сущность рынка и условия его функционирования.

5. Функции рынка.

6. Роль конкуренции в развитии экономики. Совершенная и несовершенная конкуренция.

7. Сущность монополии. Антимонопольное законодательство.

8. Особенности монополизации в России и антимонопольная политика РФ.

9. Закон спроса. Факторы, влияющие на спрос. Эластичность спроса.

10. Закон предложения. Факторы, влияющие на предложение. Эластичность предложения.

11. Механизм ценообразования. Функции цены.

12. Виды издержек производства, бухгалтерские и экономические издержки. Расчет предельных издержек.

13. Прибыль-доход предпринимателя. Факторы, влияющие на норму прибыли.

14. Рынок труда. Спрос и предложение труда.

15. Заработная плата – доход наемных работников.

16. Номинальные и реальные доходы населения. Факторы, влияющие на уровень реальных доходов населения.

17. Рынок капитала. Процентная ставка и инвестиции.

18. Процентные ставки и инвестиции

19. Земельная рента – доход собственника земли. Цена земли.

20. Виды фирм.

21.Распределение доходов. Кривая Лоренца. Качество жизни, показатели уровня жизни населения.

22.Основные макроэкономические показатели (ВВП, ВНП, НД) и способы их расчета.

23. Экономические циклы.

23.Сущногсть и функции денег. Содержание денежной массы.

24.Бумажные деньги. Уравнение обмена.

25. Банки и их роль осуществлении денежно – кредитной политики. Пассивные и активные операции банков.

26. Природа ссудного процента и его значение в экономике.

27. Функции и формы кредита. Принципы кредитования.

28. Рынок ценных бумаг как составная часть финансового рынка. Виды, ценных бумаг.

29. Инфляция: причины, виды и социально – экономические последствия.

30. Содержание антиинфляционной политике правительства.

31. Безработица и ее формы.

32. Виды налогов и принципы налогообложения.

33. Предпосылки, цели и методы государственного регулирования экономического развития.

34. Государственный бюджет: доходы и расходы, проблемы их сбалансированности.

35. Дефицит госбюджета и пути его ликвидации.

36. Международное разделение труда. Формы межгосударственных экономических отношений.

37. Валютный курс и факторы, на него влияющие. Проблема конвертируемости российского рубля.

38. Внебюджетные фонды, источники их формирования и направления использования.

39. Экономический рост и развитие государства, причины и факторы влияния.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

1) Основная литература:

1. Рыбина, З.В. Национальная экономика России / З.В. Рыбина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 253 с. : табл., ил. – Режим доступа: по

подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500373. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-9898-9. – Текст : электронный.
2) Гребенников, П. И. Экономика : учебник для вузов / П. И. Гребенников, Л. С. Тарасевич. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 310 с. — (Высшее образование) https://urait.ru/bcode/510412
3)Экономика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по неэкономическим направлениям : [16+] / Е. А. Капогузов, Г. М. Самошилова, С. В. Дегтярева [и др.] ; под общ. ред. Е. А. Капогузова ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. – 244 с. : ил. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575765
a) Дополнительная литература:
2. Мировая экономика / ред. Ю.А. Щербанин. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 519 с. : табл., граф., схемы – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115041. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02262-8. – Текст : электронный.
3. Ефимова, Е.Г. Экономика / Е.Г. Ефимова. – 4-е изд., стер. – Москва : Издательство «Флинта», 2018. – 392 с. : табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461003 . – ISBN 978-5-89349-592-8. – Текст : электронный.
b) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
Экономический портал// URL: https://institutiones.com/
c) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:
–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*
o Операционная система – Microsoft Windows.
o Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
o Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

о Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

о Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

– *современные профессиональные б азы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Образовательная платформа «Юрайт» https://urait.ru/library/uchebniki-dlya-vuzov/po-ugs/49-00-00-fizicheskaya-kultura-i-sport/49-03-02-fizicheskaya-kultura-dlya-lic-s-otkloneniyami-v-sostoyanii-zdorovya-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
- Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
- Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Экономика для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курс, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» направленности (профиля) «Адаптивное физическое воспитание», «Лечебная физическая культура», «Физическая реабилитация» очной формы обучения, 3 курс направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» направленности (профиля) «Адаптивное физическое воспитание», «Физическая реабилитация» заочной формы обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр для очной формы обучения, 6 семестр для заочной форм обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	*Подготовка доклада по теме «Современная экономика и экономическая наука»*	*2 неделя*	*6*
2	*Подготовка доклада по теме «Общие проблемы экономического развития»*	*3 неделя*	*6*
3	*Контрольная работа по теме «Рынок и рыночная система, конкуренция»*	*4 неделя*	*6*
4	*Контрольная работа по теме «Отношения собственности»*	*5 неделя*	*6*
5	*Контрольная работа по теме «Альтернативная стоимость»*	*6 неделя*	*6*

6	*Контрольная работа по теме «Рынок ценных бумаг»*	*7 неделя*	*6*
7	*Контрольная работа по теме «Финансовая система. Бюджет»*	*8 неделя*	*6*
8	*Контрольная работа по теме «Безработица. Инфляция»*	*9 неделя*	*6*
9	*Контрольная работа по теме «Налоговая система»*	*10 неделя*	*6*
10	*Контрольная работа по теме «Кредитно-банковская система»*		*6*
11	*Контрольная работа по теме «Экономический рост и циклические колебания макроэкономики»*		*6*
12	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*4*
	Зачет		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Подготовка доклада по теме «Современная экономика и экономическая наука»*	*6*
2	*Подготовка доклада по теме «Общие проблемы экономического развития»*	*6*
3	*Контрольная работа по теме «Рынок и рыночная система, конкуренция»*	*6*
4	*Контрольная работа по теме «Отношения собственности»*	*6*
5	*Контрольная работа по теме «Альтернативная стоимость»*	*6*
6	*Контрольная работа по теме «Рынок ценных бумаг»*	*6*
7	*Контрольная работа по теме «Финансовая система. Бюджет»*	*6*
8	*Контрольная работа по теме «Безработица. Инфляция»*	*6*
9	*Контрольная работа по теме «Налоговая система»*	*6*
10	*Контрольная работа по теме «Кредитно-банковская система»*	*6*
11	*Контрольная работа по теме «Экономический рост и циклические колебания макроэкономики»*	*6*
12	*Посещение занятий*	*4*
	Зачет	***30***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание и защита реферата по теме «Современная экономика и экономическая наука»*	*6*
2	*Написание и защита реферата по теме «Общие проблемы экономического развития»*	*6*
3	*Написание и защита реферата по теме «Рынок и рыночная система, конкуренция»*	*6*
4	*Написание и защита реферата по теме «Отношения собственности»*	*6*
5	*Написание и защита реферата по теме «Альтернативная стоимость»*	*6*
6	*Написание и защита реферата по теме «Рынок ценных бумаг»*	*6*
7	*Написание и защита реферата по теме «Финансовая система. Бюджет»*	*6*
8	*Написание и защита реферата по теме «Безработица. Инфляция»*	*6*
9	*Написание и защита реферата по теме «Налоговая система»*	*6*
10	*Написание и защита реферата по теме «Кредитно-банковская система»*	*6*
11	*Написание и защита реферата по теме «Экономический рост и циклические колебания макроэкономики»*	*6*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости в соответствии с набранными обучающимся баллами по дисциплинам, завершающихся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ

Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В Кузина

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.35 ЭКОНОМИКА»

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

Профиль:
Адаптивное физическое воспитание,
Физическая реабилитация,
Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины: составляет** 2 зачетных единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *7 семестр на очной и 6 семестр на заочной форме обучения*

3. **Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины « Экономика» - дать, студентам необходимые знания, умения и навыки, в том числе:

- знания места и роли экономической составляющей;
- умение проанализировать экономические аспекты, раскрыть социальные механизмы гарантированного осуществления финансового обеспечения;
- владение навыками самостоятельного рассмотрения источников бюджетного и внебюджетного финансирования.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

УК-1 – Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.
УК-9 - Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

5. **Краткое содержание дисциплины:**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Современная экономика и экономическая наука.	**7**	1	2	5		
2	Общие проблемы экономического развития.	**7**	1	2	5		
3	Рынок и рыночная система,	**7**	1	2	4		

	конкуренция.						
4	Отношения собственности	**7**	1	2	4		
5	Альтернативная стоимость	**7**	1	2	4		
6	Рынок ценных бумаг	**7**	1	2	4		
7	Финансовая система. Бюджет.	**7**	1	2	4		
8	Безработица. Инфляция.	**7**	1	1	4		
9	Налоговая система.	**7**		1	4		
10	Кредитно-банковская система	**7**		1	4		
11	Экономический рост и циклические колебания макроэкономики.	**7**		1	4		
		7					**Зачет**
Итого часов:			**8**	**18**	**46**		

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Современная экономика и экономическая наука.	**6**	1	1	6		
2	Общие проблемы экономического развития.	**6**	1	1	6		
3	Рынок и рыночная система, конкуренция.	**6**		1	6		
4	Отношения собственности	**6**		1	6		
5	Альтернативная стоимость	**6**			6		
6	Рынок ценных бумаг	**6**			6		
7	Финансовая система. Бюджет.	**6**			6		
8	Безработица. Инфляция.	**6**			6		
9	Налоговая система.	**6**			6		
10	Кредитно-банковская система	**6**			6		
11	Экономический рост и циклические колебания макроэкономики.	**6**			6		
		6					**Зачет**
Итого часов:			**2**	**4**	**66**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.36 Частные методики адаптивной физической культуры»

Направление подготовки:
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание, Физическая реабилитация, Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики адаптивной физической культуры
Протокол № 22 от «20» июня 2019г.

Составители:
Лунина Наталья Владимировна, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».
Рубцова Наталья Олеговна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».
Щербинина Юлия Львовна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».
Кичигина Ольга Юрьевна – ст. преподаватель кафедры ТиМ АФК, ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 8 зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *7,8семестр - на очной форме обучения,9, 10 семестр – на заочной форме обучения.*

Цель освоения дисциплины (модуля): теоретическая и практическая подготовка к профессиональной деятельности студентов по организационно-педагогическим аспектам использования авторских программ и частных методик в абилитации и реабилитации лиц различных возрастных, гендерных и нозологических групп, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**	**_____форма обучения (ускоренное[1]**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	*7,8*	*9,10*	
ОПК-13.1	. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфо-	*7,8*	*9,10*	

[1]Заполняется при наличии ускоренного обучения.

	функционального статуса; - биомеханические особенности опорно- двигательного аппарата человека; -биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; − химический состав организма человека; − возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; − особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;--физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном			

	спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.			
ОПК-13.2.	Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; − выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; − описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с	*7,8*	*9,10*	

	основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм,плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.			
ОПК-13.3.	Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; -	*7,8*	*9,10*	

	биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.			
ОПК-14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	*7,8*	*9,10*	
ОПК-14.1	Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и водеплавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; -основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и			

	неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.			
ОПК-14.2	Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к	*7,8*	*9,10*	

	структуре проведения занятий); -оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.			
ОПК-14.3	Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа	*7,8*	*9,10*	

	по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.			

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения
7 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Тема 1.** Современные медико-социальные проблемы здоровья населения.	**7**	**2**	**4**	**6**		

2	**Тема 2.** Современные подходы в изучении причини, механизмов развития аддиктивных состояний. Классификация аддиктивных состояний. Способы коррекции аддиктивных состояний средствами адаптивной физической культуры.	**7**	**2**	**4**	**6**		
3	**Тема 3.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы табачной зависимости.	**7**	**2**	**4**	**6**		
4	**Тема 4.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы алкогольной зависимости.	**7**	**2**	**4**	**6**		
5	**Тема 5.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы наркотической зависимости.	**7**	**2**	**4**	**6**		
6	**Тема 6.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы игровой зависимости.	**7**	**2**	**4**	**6**		
7	**Тема 7.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы пищевой зависимости.	**7**	**2**	**4**	**6**		
8	**Тема 8.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы девиантного поведения.	**7**	**2**	**4**	**6**		
9	**Тема 9.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы синдрома дефицита внимания с гиперактивностью	**7**	**2**	**4**	**6**		
10	**Тема 10.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы профессионального выгорания.	**7**	**2**	**4**	**6**		
11	**Тема 11.** Современные методики адаптивной физической культуры в сохранении профессионального и корпоративного здоровья	**7**	**4**	**8**	**3**		

Итого: 144 час.		**24**	**48**	**63**		**Экзамен 9 час.**

Очная форма обучения
8 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
12	**Тема 12.** Современные аспекты геронтологии, основные характеристики пожилого возраста.	**8**	**2**	**4**	**6**		
13	**Тема 13.** Современные подходы к изучению психолого-педагогических характеристики людей пожилого возраста.	**8**	**2**	**4**	**6**		
14	**Тема 14.** Современные подходы к изучению естественных проявлений старения организма человека.	**8**		**4**	**6**		
15	**Тема 15.** Современные подходы к рассмотрению патологии старости.	**8**		**4**	**6**		
16	**Тема 16.** Современные подходы к изучению клинических проявлений основных заболеваний в пожилом возрасте.	**8**	**2**	**4**	**6**		
17	**Тема 17.** Современные подходы в применении частных методик реабилитации людей пожилого возраста с различной патологией.	**8**	**2**	**4**	**6**		
18	**Тема 18.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы.	**8**	**2**	**4**	**6**		
19	**Тема 19.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны дыхательной системы.	**8**	**2**	**4**	**6**		

20	**Тема 20.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны пищеварительной системы.	**8**	**2**	**4**	**6**		
21	**Тема 21.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях обмена веществ	**8**	**2**	**4**	**6**		
22	**Тема 22.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны нервной системы	**8**	**2**	**4**	**6**		
23	**Тема 23.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны опорно-двигательного аппарата	**8**	**2**	**4**	**1**		
Итого: 144 час.			**20**	**48**	**67**		**Экзамен 9 час.**

Заочная форма обучения
9 семестр

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	Семестр	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Тема 1.** Современные медико-социальные проблемы здоровья населения.	9	**2**		**10**		
2	**Тема 2.** Современные подходы в изучении причини, механизмов развития аддиктивных состояний. Классификация аддиктивных состояний. Способы коррекции аддиктивных состояний средствами адаптивной физической культуры.	9	**2**		**10**		

3	**Тема 3.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы табачной зависимости.	9			**11**		
4	**Тема 4.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы алкогольной зависимости.	9			**12**		
5	**Тема 5.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы наркотической зависимости.	9		**2**	**12**		
6	**Тема 6.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы игровой зависимости.	9		**2**	**12**		
7	**Тема 7.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы пищевой зависимости.	9		**2**	**12**		
8	**Тема 8.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы девиантного поведения.	9		**2**	**12**		
9	**Тема 9.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы синдрома дефицита внимания с гиперактивностью	9		**2**	**12**		
10	**Тема 10.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы профессионального выгорания.	9		**2**	**12**		
11	**Тема 11.** Современные методики адаптивной физической культуры в сохранении профессионального и корпоративного здоровья	9		**2**	**12**		
Итого: 144 час.			**4**	**14**	**117**		**Экзамен 9 час.**

Заочная форма обучения
10 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
12	**Тема 12.** Современные аспекты геронтологии, основные характеристики пожилого возраста.	10	**2**		**10**		
13	**Тема 13.** Современные подходы к изучению психолого-педагогических характеристики людей пожилого возраста.	10	**2**		**10**		
14	**Тема 14.** Современные подходы к изучению естественных проявлений старения организма человека.	10			**10**		
15	**Тема 15.** Современные подходы к рассмотрению патологии старости.	10			**10**		
16	**Тема 16.** Современные подходы к изучению клинических проявлений основных заболеваний в пожилом возрасте.	10			**10**		
17	**Тема 17.** Современные подходы в применении частных методик реабилитации людей пожилого возраста с различной патологией.	10		**2**	**10**		
18	**Тема 18.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы.	10		**2**	**10**		
19	**Тема 19.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны дыхательной системы.	10		**2**	**10**		
20	**Тема 20.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны пищеварительной системы.	10		**2**	**10**		

21	**Тема 21.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях обмена веществ	10		**2**	**10**		
22	**Тема 22.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны нервной системы	10		**2**	**8**		
23	**Тема 23.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны опорно-двигательного аппарата	**10**		**2**	**9**		
Итого: 144 час.			**4**	**14**	**117**		**Экзамен 9 час.**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).
5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

<u>Примерный перечень вопросов к экзамену:</u>

1) Алкоголизм и его влияние на функциональное состояние основных систем организма.
2) Алкоголизм и потомство. Алкоголизма и семья.
3) Анаболическая зависимость на современном этапе.
4) Виды наркозависимости.
5) Влияние анаболических стероидов на организм человека.
6) Влияние гашиша на организм. Формирование психической и физической зависимости.
7) Влияние наркотиков на здоровье человека.
8) Влияние психоактивных веществ из группы «стимуляторов» на организм.
9) Влияние табакокурения на организм человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, мочевыделительную системы, ЦНС, печень, желудочно-кишечный тракт и др.
10) Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека, предупреждение и борьба с вредными привычками средствами адаптивной физической культуры.
11) Извращенный аппетит и его влияние на здоровье человека (анорексия и булимия). Факторы, его обусловливающие. Меры профилактики.

12) Использование стимуляторов в спортивной практике. Влияние стимуляторов на организм и опасность применения стимуляторов у спортсменов.
13) История алкоголизма. Мотивы и факторы, обусловливающие потребность в алкоголе.
14) История табакокурения. Факторы, обусловливающие потребность в курении. Психология курения.
15) Клинические проявления хронического алкоголизма.
16) Краткая классификация нарко- и токсикосредств.
17) Меры профилактики нарко- и токсикозависимости. Опыт России и зарубежных стран.
18) Наркомания и потомство.
19) Наркомания и СПИД: факторы риска.
20) Опишите клинические проявления опиумного абстинентного синдрома.
21) Опишите синдром дефицита удовлетворенности при аддиктивных состояниях.
22) Определение наркомании, основные синдромы проявления наркотической зависимости.
23) Основные принципы профилактики пищевой зависимости.
24) Основные принципы реабилитации людей, употребляющих психоактивные вещества.
25) Основные проявления кокаиновой зависимости. Влияние кокаина на организм.
26) Основные расстройства психики при эпизодичном и хроническом употреблении алкоголя.
27) Охарактеризуйте алкогольную энцефалопатию.
28) Охарактеризуйте алкогольный делирий.
29) Охарактеризуйте основные этапы развития наркомании
30) Перечислите и охарактеризуйте стадии действия наркотического препарата.
31) Перечислите и охарактеризуйте стадии наркотической зависимости
32) Перечислите типы наркотических веществ.
33) Позиция государства и общества в вопросе профилактики вредных привычек.
34) Понятие «алкоголизма» и его отличия от бытового пьянства.
35) Понятие о зависимости, средствах вызывающих зависимость. Психическая и физическая зависимости.
36) Причины развития психической зависимости от наркотиков.
37) Профилактика алкоголизма.
38) Профилактические мероприятия по борьбе с табакокурением у детей и взрослых.
39) Различия физической и психической зависимости от наркотических веществ.
40) Синдром зависимости от алкоголя
41) Сон и здоровье. Вредные привычки, лимитирующие здоровый сон.

42) Социальные программы, препятствующие распространению и возникновению вредных привычек (волонтерство).
43) Стадии алкоголизма.
44) Характеристика стадий алкогольной зависимости.
45) Алгоритм построения физкультурно-оздоровительной программы у лиц пожилого возраста.
46) Атеросклеротическая энцефалопатия пожилого возраста.
47) Болезнь Альцгеймера
48) Депрессии пожилого возраста. Симптоматика и проявление депрессий.
49) Дрожательный паралич (болезнь Паркинсона) и ее основные симптомы.
50) Основные медицинские показания к прекращению нагрузки на занятиях адаптивной физической культуры (субъективные симптомы и объективные клинические признаки).
51) Особенности проведения оздоровительных занятий у лиц пожилого возраста с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
52) Особенности протекания заболеваний сердечно-сосудистой системы в пожилом возрасте.
53) Перечислите абсолютные противопоказания к проведению нагрузочных тестов у пожилых людей
54) Понятие и содержание имитационной тренировки.
55) Принципы организации занятий адаптивной физической культуры для пожилых людей
56) Содержание проприорецептивной тренировки, особенности использования у лиц пожилого возраста.
57) Старческое слабоумие (сенильная деменция).
58) Формирование медицинских групп для занятий оздоровительной физической культуры у людей пожилого возраста.
59) Функциональные психозы позднего возраста.
60) Характеристика методики круговой тренировки пожилых людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а)Основная литература:

1) Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев .— М. : Советский спорт, 2014 .— 304 с. — ISBN 978-5-9718-0714-8
2) Адаптивное физическое воспитание и спорт = Adapted physical education and sport / под ред. Джозефа П. Винника, д-ра педагогики = Joseph P. Winnick. - Киев: Олимп. лит., [2010]. - 607 с.: ил.
3) Власова, И.А. Показатели эффективности оздоровительных тренировок в пожилом возрасте / И.А. Власова, Г.И. Губин, В.А. Епифанов // Лечеб.

физкультура и спортив. медицина. - 2012. - № 1. - С. 33-36. Режим доступа : HTTP://lfksport.ru/pdf/2012/LFK_1_(97)_2012.pdf

4) Гилева, Н.С. Психология девиантного поведения : учеб.-метод. пособие / Н.С. Гилева ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - [Изд. 2-е, испр. и доп]. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2012. - 127 с.: табл.
5) Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года // Сборник официальных документов и материалов. - 2010. - № 2. - С. 54-61.
6) Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. и проф. образования, обучающихся по мед. специальностям : доп. М-вом образвоания РФ / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - изд. 14-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2015. - 474 с.: ил.
7) Специальные двигательные режимы в оздоровительной массовой физкультуре : метод. указания к практ. занятиям по дисциплине Физ. культура для студентов всех образоват. прогр. / сост.: Е.А. Дашкова, С.Е. Колонцов, О.Н. Уколова ; М-во образования и науки РФ, Муром. ин-т (филиал) гос. образоват. учреждения Высш. проф. образования "Владимир. гос. ун-т". - Муром, 2010. - 43 с.: табл.
8) Стариков, С.М. Физическая реабилитация в комплексном лечении больных с дорсопатиями : монография / [Стариков С.М., Поляев Б.А., Болотов Д.Д.] ; М-во здравоохранения и соц. развития РФ, Гос. образоват. учреждение доп. проф. образования, Рос. мед. акад. последиплом. образования. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: [Красная звезда], 2012. - 154 с.: ил.
9) Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособия в образоват. учреждениях, реализующих образоват. прогр. ВПО проф. подгот. по дисциплинам "Соврем. физкультур.-оздоровит. технологии" и "Теория и методика орг. фитнеса" - для студентов всех форм обучения по направлениям подгот. 050100.62 профиля подгот. "Физ. культура", 034300.62 : рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена" / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: спорт, 2016. - 279 с.
10) Физическая культура - основа здорового образа жизни : учеб. пособие / под общ. ред. В.А. Дудова ; Рос. акад. гос. службы при Перезиденте РФ. - М.: Изд-во Рос. акад. гос. службы, 2010. - 143 с.: ил.
11) Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы) / авт.-сост. П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков; под общ.ред. В.Л. Мутко. - М.: Советский спорт, 2013г. – 186 с.
12) Физическая реабилитация : в 2 т. : учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклоненями в состоянии здоровья" : рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО

"РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2016.

б)Дополнительная литература:

1) Александров, А.А. Психогенетика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии : рек. Советом по психологии УМО по клас. унив. образованию / А.А. Александров. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 192 с.: ил.
2) Антипов, В.А. Разработка и внедрение антинаркотических программ в образовательных учреждениях / Антипов В.А., Евсеев С.П., Черкашин Д.В. // 9 Всероссийская научно-практическая конференция "Дети России образованны и здоровы", 6-8 дек. 2011 г. : материалы / [отв. ред. Яковлев А.В.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ [и др.]. - М., 2011. - С. 17-20.
3) Батищева, Л.Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры / Л.Д. Батищева // Теория и практика физ. культуры. - 2007. - № 4. - С. 60-61. Режим доступа : HTTP://sportlib.info/Press/TPFK/2007N4/p60-61.htm
4) Витько, Е.В. Динамика энцефаллограммы при реализации произвольных движений у детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью и юношей с опийной зависимостью / Е.В. Витько, С.И. Аганов // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - № 10. - С. 46. Режим доступа : HTTP://drive.google.com/open?id=0BzF1KVTWzThZRFZ4STV4UUhQckE
5) Звягина, Е.В. Синдром дефицита внимания как явление у студенческой молодежи, занимающейся различными видами спортивной деятельности = The attention deficit disorder as a phenomenon in students engaged in various kinds of sports activities / Звягина Е.В., Харина И.Ф. // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. - 2017. - № 3 (15). - С. 52-58. Режим доступа : HTTP://lib.sportedu.ru/Press/NSVUiS/2017n3(15)/p52-58.pdf
6) Клепцова, Т.Н. Социально-педагогические подходы к профилактике асоциального поведения детей и молодежи средствами физической культуры и спорта = Socially-pedagogical going near the prophylaxis of asocial conduct of children and young people facilities of physical culture and sport / Клепцова Т.Н., Гниденко Е.К., Федотенко Г.В. // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 2. - С. 96-99. Режим доступа : HTTP://sportlib.info/Press/FVS/2010N2/p96-99.htm
7) Климова, Е.Н. Профилактика вредных привычек у студентов / Е.Н. Климова, В.А. Шагинова // Здоровье студенческой молодежи : достижения науки и практики на соврем. этапе : материалы 3 Междунар. науч.-практ. конф., 9-10 дек. 2002 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. - Минск, 2002. - С. 106-107.

8) Культура здоровья : учеб. пособие для специалистов по оздоровит. физ. культуре / Федер. агентство по физ. культуре и спорту РФ, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: [Изд-во КГУФКСТ], 2007. - 144 с.: табл.
9) Культура здоровья : учеб. пособие для специалистов по оздоровит. физ. культуре / Федер. агентство по физ. культуре и спорту РФ, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: [Изд-во КГУФКСТ], 2007. - 144 с.: табл.
10) Современные технологии оздоровления детей и подростков в учреждениях социальной сферы : рук. для врачей, психологов, педагогов, соц. работников, работающих стационар. дет. учреждениях соц. обслуживания / Департамент Смол. обл. по соц. развитию, Смолен. обл. гос. учреждение "Смолен. соц.-реабилитац. центр для несовершеннолет. "Феникс"". - Смоленск, 2009. - 271 с.: табл.
11) Состояние здоровья и принципы реабилитации детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью / Гончарова О.В. [и др.] // Вестник восстанов. медицины. - 2012. - № 2. - С. 46-49.
12) Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста : метод. рекомендации. Ч. 1 / Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта (ВНИИФК). - М.: Сов. спорт, 2003. - 207 с.: ил.
13) Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой - М. :Советский спорт, 2007.-608с.:ил.
14) Черясова, И.А. Как избавится от вредных привычек быстро и без проблем / И.А. Черясова. - М.: Рипол Классик, 2008. - 191 с.: ил.
15) Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / ред. Л.В. Шапкова .— Москва : Советский спорт, 2009 .— 608 с. : ил. — (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=747888
16) Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : [учебник] / С.П. Евсеев .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2020 .— 617 с. — (Адаптивная физическая культура и спорт). https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=734822
17) Лунина, Н.В. Частные методики адаптивной физической культуры : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины, по подготовке к практ. занятиям и по выполнению домашних заданий / Н.В. Лунина .— Москва : РГУФКСМиТ, 2018 .— 93 с. — Авт. указан на обороте тит. л. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=671366

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://elibrary.ru/defaultx.asphttp://psyfactor.org/partners.htm

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

–Операционная система – Microsoft Windows.

–Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

–Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

–Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

–*современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

–Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС https://lib.rucont.ru/

– Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/

–Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/

–Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/

–Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp

–Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования https://fgosvo.ru/

–Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/

–Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/

–Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/

–Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php

–Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/

–Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/

–Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/

–Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/

–Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index

–Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/

–Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий

–https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
– Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
–Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
–Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
–Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
–Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «*Частные методики адаптивной физической культуры»*
для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 4, 5курса,
направления подготовки *49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»*
Профиль: *«Адаптивное физическое воспитание»; «Физическая реабилитация»; «Лечебная физическая культура»*
очная, заочная ***формы обучения***

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры
Сроки изучения дисциплины:
очная форма обучения – 7, 8 семестры
заочная форма обучения – 8, 9 семестры

Форма промежуточной аттестации:
очная форма обучения:
7 семестр - экзамен
8 семестр - экзамен
заочная форма обучения:
8 семестр - экзамен
9 семестр - экзамен

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

При очной форме обучения – 7 семестр,
При заочной форме обучения – 8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[2]	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Современные медико-социальные проблемы здоровья населения»	3 неделя	3*
2	Выступление на семинаре «Современные подходы в изучении причини, механизмов развития аддиктивных состояний. Классификация аддиктивных состояний. Способы коррекции аддиктивных состояний средствами адаптивной физической культуры»	4 неделя	3*
3	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы табачной зависимости»	5 неделя	3*

[2] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы алкогольной зависимости»	7 неделя	3*
5	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы наркотической зависимости»	8 неделя	3*
6	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы игровой зависимости»	9 неделя	3*
7	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы пищевой зависимости»	10 неделя	3*
8	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы девиантного поведения»	11 неделя	3*
9	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы синдрома дефицита внимания с гиперактивностью»	12 неделя	3*
10	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы профессионального выгорания»	17 неделя	3*
11	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры в сохранении профессионального и корпоративного здоровья»	18 неделя	5*
12	Посещение занятий	В течение семестра	0,4 балла х 1 занятие = 35 баллов
	Экзамен по дисциплине		**30***
	ИТОГО		**100 баллов**

**примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме «Современные медико-социальные проблемы здоровья населения»	10
2	Подготовка доклада по теме «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы табачной зависимости»»	10
3	Подготовка доклада по теме «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы алкогольной зависимости»	10
4	Написание реферата по теме «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной	10

	проблемы наркотической зависимости»	
5	Подготовка доклада по теме «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы игровой зависимости»	10
6	Написание реферата по теме «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы девиантного поведения.»	10
7	Подготовка доклада по теме «Современные методики адаптивной физической культуры в сохранении профессионального и корпоративного здоровья»	10

Заочная форма обучения

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме «Современные медико-социальные проблемы здоровья населения»	10
2	Подготовка доклада по теме «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы табачной зависимости»»	10
3	Подготовка доклада по теме «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы алкогольной зависимости»	10
4	Написание реферата по теме «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы наркотической зависимости»	10
5	Подготовка доклада по теме «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы игровой зависимости»	10
6	Написание реферата по теме «Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы девиантного поведения.»	10
7	Подготовка доклада по теме «Современные методики адаптивной физической культуры в сохранении профессионального и корпоративного здоровья»	10

ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

При очной форме обучения – 8 семестр,
При заочной форме обучения –9семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[3]	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Современные аспекты геронтологии, основные характеристики пожилого возраста»	23 неделя	3*
2	Выступление на семинаре «Современные подходы к	24 неделя	3*

[3] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	изучению психолого-педагогических характеристики людей пожилого возраста»		
3	Выступление на семинаре «Современные подходы к изучению естественных проявлений старения организма человека»	25 неделя	3*
4	Выступление на семинаре «Современные подходы к рассмотрению патологии старости»	26 неделя	3*
5	Выступление на семинаре «Современные подходы к изучению клинических проявлений основных заболеваний в пожилом возрасте»	32 неделя	3*
6	Выступление на семинаре «Современные подходы в применении частных методик реабилитации людей пожилого возраста с различной патологией»	33 неделя	3*
7	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы»	34 неделя	3*
8	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны дыхательной системы»	35 неделя	3*
9	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны пищеварительной системы»	36 неделя	3*
10	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях обмена веществ»	37 неделя	3*
11	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны нервной системы»	38неделя	3*
12	Выступление на семинаре «Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны опорно-двигательного аппарата»	39 неделя	3*
13	Выступление на семинаре «Современные подходы по сохранению, укреплению здоровья и активного долголетия у лиц пожилого возраста»	40 неделя	4*
14	Посещение занятий	В течение семестра	0,6 балла х 1 занятие = 30 баллов
	Экзамен по дисциплине		**30***
	ИТОГО		**100 баллов**

**примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме «Современные аспекты геронтологии, основные характеристики пожилого возраста»	10
2	Подготовка доклада по теме «Современные подходы к изучению клинических проявлений основных заболеваний в пожилом возрасте»	10
3	Написание реферата по теме «Современные подходы в применении частных методик реабилитации людей пожилого возраста с различной патологией»	10
4	Подготовка доклада по теме «Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы.»	10
5	Подготовка доклада по теме «Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях обмена со стороны нервной системы»	10
6	Написание реферата по теме «Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны опорно-двигательного аппарата»	10
7	Подготовка доклада по теме «Современные подходы по сохранению, укреплению здоровья и активного долголетия у лиц пожилого возраста»	10

Заочная форма обучения

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме «Современные аспекты геронтологии, основные характеристики пожилого возраста»	10
2	Подготовка доклада по теме «Современные подходы к изучению клинических проявлений основных заболеваний в пожилом возрасте»	10
3	Написание реферата по теме «Современные подходы в применении частных методик реабилитации людей пожилого возраста с различной патологией»	10
4	Подготовка доклада по теме «Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы.»	10
5	Подготовка доклада по теме «Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях обмена со стороны нервной системы»	10
6	Написание реферата по теме «Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны опорно-двигательного аппарата»	10
7	Подготовка доклада по теме «Современные подходы по сохранению, укреплению здоровья и активного долголетия у лиц пожилого возраста»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из

списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплине, завершающейся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.36 Частные методики адаптивной физической культуры»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(код и наименование)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание, Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 8 зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *7,8семестр - на очной форме обучения,9, 10 семестр – на заочной форме обучения.*

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** теоретическая и практическая подготовка к профессиональной деятельности студентов по организационно- педагогическим аспектам использования авторских программ и частных методик в абилитации и реабилитации лиц различных возрастных, гендерных и нозологических групп, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**	**____форма ____обучения (ускоренное[4]**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	*7,8*	*9,10*	
ОПК-13.1	. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок	*7,8*	*9,10*	

[4]Заполняется при наличии ускоренного обучения.

	разной направленности на изменение морфо-функционального статуса; - биомеханические особенности опорно- двигательного аппарата человека; -биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; − химический состав организма человека; − возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; − особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;--физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике,			

	плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.			
ОПК-13.2.	Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; − выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; − описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по	*7,8*	*9,10*	

	физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм,плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.			
ОПК-13.3.	Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического	*7,8*	*9,10*	

	анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.			
ОПК-14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	*7,8*	*9,10*	
ОПК-14.1	Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и водеплавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; -основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и			

	признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.			
ОПК-14.2	Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря,	*7,8*	*9,10*	

	соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); -оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.			
ОПК-14.3	Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и	*7,8*	*9,10*	

	выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.			

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения
7 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Тема 1.** Современные медико-социальные проблемы здоровья населения.	**7**	**2**	**4**	**6**		

2	**Тема 2.** Современные подходы в изучении причини, механизмов развития аддиктивных состояний. Классификация аддиктивных состояний. Способы коррекции аддиктивных состояний средствами адаптивной физической культуры.	**7**	**2**	**4**	**6**		
3	**Тема 3.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы табачной зависимости.	**7**	**2**	**4**	**6**		
4	**Тема 4.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы алкогольной зависимости.	**7**	**2**	**4**	**6**		
5	**Тема 5.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы наркотической зависимости.	**7**	**2**	**4**	**6**		
6	**Тема 6.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы игровой зависимости.	**7**	**2**	**4**	**6**		
7	**Тема 7.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы пищевой зависимости.	**7**	**2**	**4**	**6**		
8	**Тема 8.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы девиантного поведения.	**7**	**2**	**4**	**6**		
9	**Тема 9.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы синдрома дефицита внимания с гиперактивностью	**7**	**2**	**4**	**6**		
10	**Тема 10.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы профессионального выгорания.	**7**	**2**	**4**	**6**		
11	**Тема 11.** Современные методики адаптивной физической культуры в сохранении профессионального и корпоративного здоровья	**7**	**4**	**8**	**3**		

Итого: 144 час.		**24**	**48**	**63**		**Экзамен 9 час.**

Очная форма обучения
8 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
12	**Тема 12.** Современные аспекты геронтологии, основные характеристики пожилого возраста.	**8**	**2**	**4**	**6**		
13	**Тема 13.** Современные подходы к изучению психолого-педагогических характеристики людей пожилого возраста.	**8**	**2**	**4**	**6**		
14	**Тема 14.** Современные подходы к изучению естественных проявлений старения организма человека.	**8**		**4**	**6**		
15	**Тема 15.** Современные подходы к рассмотрению патологии старости.	**8**		**4**	**6**		
16	**Тема 16.** Современные подходы к изучению клинических проявлений основных заболеваний в пожилом возрасте.	**8**	**2**	**4**	**6**		
17	**Тема 17.** Современные подходы в применении частных методик реабилитации людей пожилого возраста с различной патологией.	**8**	**2**	**4**	**6**		
18	**Тема 18.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы.	**8**	**2**	**4**	**6**		
19	**Тема 19.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны дыхательной системы.	**8**	**2**	**4**	**6**		

20	**Тема 20.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны пищеварительной системы.	**8**	**2**	**4**	**6**		
21	**Тема 21.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях обмена веществ	**8**	**2**	**4**	**6**		
22	**Тема 22.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны нервной системы	**8**	**2**	**4**	**6**		
23	**Тема 23.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны опорно-двигательного аппарата	**8**	**2**	**4**	**1**		
Итого: 144 час.			**20**	**48**	**67**		**Экзамен 9 час.**

Заочная форма обучения
9 семестр

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	Семестр	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Тема 1.** Современные медико-социальные проблемы здоровья населения.	9	**2**		**10**		
2	**Тема 2.** Современные подходы в изучении причини, механизмов развития аддиктивных состояний. Классификация аддиктивных состояний. Способы коррекции аддиктивных состояний средствами адаптивной физической культуры.	9	**2**		**10**		

3	**Тема 3.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы табачной зависимости.	9			**11**		
4	**Тема 4.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы алкогольной зависимости.	9			**12**		
5	**Тема 5.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы наркотической зависимости.	9		**2**	**12**		
6	**Тема 6.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы игровой зависимости.	9		**2**	**12**		
7	**Тема 7.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы пищевой зависимости.	9		**2**	**12**		
8	**Тема 8.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы девиантного поведения.	9		**2**	**12**		
9	**Тема 9.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы синдрома дефицита внимания с гиперактивностью	9		**2**	**12**		
10	**Тема 10.** Современные методики адаптивной физической культуры в решении и профилактике медико-социальной проблемы профессионального выгорания.	9		**2**	**12**		
11	**Тема 11.** Современные методики адаптивной физической культуры в сохранении профессионального и корпоративного здоровья	9		**2**	**12**		
Итого: 144 час.			**4**	**14**	**117**		**Экзамен 9 час.**

Заочная форма обучения
10 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
12	**Тема 12.** Современные аспекты геронтологии, основные характеристики пожилого возраста.	10	**2**		**10**		
13	**Тема 13.** Современные подходы к изучению психолого-педагогических характеристики людей пожилого возраста.	10	**2**		**10**		
14	**Тема 14.** Современные подходы к изучению естественных проявлений старения организма человека.	10			**10**		
15	**Тема 15.** Современные подходы к рассмотрению патологии старости.	10			**10**		
16	**Тема 16.** Современные подходы к изучению клинических проявлений основных заболеваний в пожилом возрасте.	10			**10**		
17	**Тема 17.** Современные подходы в применении частных методик реабилитации людей пожилого возраста с различной патологией.	10		**2**	**10**		
18	**Тема 18.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы.	10		**2**	**10**		
19	**Тема 19.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны дыхательной системы.	10		**2**	**10**		
20	**Тема 20.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны пищеварительной системы.	10		**2**	**10**		

21	**Тема 21.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях обмена веществ	10		**2**	**10**		
22	**Тема 22.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны нервной системы	10		**2**	**8**		
23	**Тема 23.** Современные методики адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста при основных отклонениях со стороны опорно-двигательного аппарата	**10**		**2**	**9**		
Итого: 144 час.			**4**	**14**	**117**		**Экзамен 9 час.**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.37 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки/специальность:
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание, Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики адаптивной физической культуры
Протокол № 22 от «20» июня 2019г.

Оценочные средства утверждены и рекомендованы
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.
.
Оценочные средства обновлены
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики адаптивного физического воспитания
Протокол № 22 от «20» июня 2019г.

Составители:
Рубцова Наталия Олеговна – к.п.н., профессор, зав. кафедрой ТиМ АФК
Кичигина Ольга Юрьевна – преподаватель ТиМ АФК
Горохова Наталия Петровна – ст. преподаватель ТиМ АФК
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) курса по выбору *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»* является: Целями освоения дисциплины (модуля) профессионального цикла базовой части *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»* являются: формирование практических навыков работы с различными категориями лиц с ограниченными возможностями на протяжении всего срока обучения бакалавра. Расширение профессионального мировоззрения о роли и месте АФК в системе реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»* относится к базовой части профессионального цикла ООП. Дисциплина *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»* взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного, социального и экономического цикла, вариативная часть: «Комплексная реабилитация больных и инвалидов»; профессионального цикла базовая часть: «Частные методики адаптивной физической культуры», вариативная часть: «Теоретико-методические основы АФВ».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**3**	**5**	**6**	**7**

ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	*3,4,5,6,7, 8*		*3,4,5,6,7 ,8,9*
ОПК-6.1.	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; -понятие «пищевой статус».	*3,4,5,6,7, 8*		*3,4,5,6,7 ,8,9*
ОПК-6.2.	Умеет:	*3,4,5,6,7,*		*3,4,5,6,7*

	-использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать вдоступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди	*8*		*,8,9*

	окружающих.			
ОПК-6.3.	Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно- популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	*3,4,5,6,7,8*		*3,4,5,6,7,8,9*
ОПК-10	Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	*3,4,5,6,7,8*		*3,4,5,6,7,8,9,*
ОПК-10.1	Знает:	*3,4,5,6,7,*		*3,4,5,6,7*

	- факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.	*8*		*,8,9,*
ОПК-10.2.	Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	*3,4,5,6,7, 8*		*3,4,5,6,7 ,8,9,*
ОПК-10.3.	Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	*3,4,5,6,7, 8*		*3,4,5,6,7 ,8,9,*
ОПК-14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	*3,4,5,6,7, 8*		*3,4,5,6,7 ,8,9,*
ОПК-14.1.	Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы	*3,4,5,6,7, 8*		*3,4,5,6,7 ,8,9,*

	достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;			

	- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.			
ОПК-14.2.	Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); -оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении	*3,4,5,6,7,8*		*3,4,5,6,7,8,9,*

	неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; -обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.			
ОПК- 14.3.	Имеет опыт: - измерения основных параметров	*3,4,5,6,7,*		*3,4,5,6,7*

	микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	*8*		*,8,9,*

4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет (очная, заочная формы) - 13 **зачетных единиц**, 468 **академических часов**;

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1.1. Общее ознакомление с игрой с настольный теннис. Правила, судейство, специализированный инвентарь.	3		4	12		
2	1.2. Методика начального обучения настольному теннису.	**3**		**4**	12		
3	1.2.1. Особенности начального обучения для людей с патологией слуха.	3		4	8		
4	1.2.2. Особенности начального обучения для слабовидящих.	**3**		4	10		
5	1.2.3. Особенности начального обучения для людей с ДЦП.	3		**6**	8		
6	1.2.4. Особенности начального обучения для спортсменов на колясках.	4		6	8		
7	1.3. Освоение основных приемов игры в настольный теннис - атакующих, защитных ударов, "подкручивание" мяча.	4		6	10		
8	1.4. Освоение различных схем действия	**4**		**4**			

	в защите и нападении.				10		
9	1.5. Тактическая подготовка в настольном теннисе. Проведение соревнований.	4		4	10		
10	1.6. Специальные подготовительные упражнения для успешной игры в настольный теннис.	4		4	10		
Итого 144				**46**	**98**		

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)** **Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1. Введение в специальность**		**2**		**40**		
2	Тема 1.1Общие понятия адаптивной физической культуры.		2		12		
3	Тема 1.2. Средства и методы адаптивной физической культуры.				28		
4	**Раздел 2. Волонтерское движение**		**2**		**100**		
5	Тема 2.1. Общее ознакомление с волонтерской деятельностью.		2		12		

6	Тема 2.2. Психологические аспекты деятельности волонтеров.				12		
7	Тема 2.3. Организационно-методические особенности работы волонтеров.				20		
8	Тема 2.4. Особенности работы волонтеров на мероприятиях для лиц с ПОДА.				14		
9	Тема 2.5. Особенности работы волонтеров на мероприятиях для лиц с нарушением интеллекта				18		
10	Тема 2.6. Особенности работы волонтеров на мероприятиях для лиц с сенсорными нарушениями.				12		
11	Тема 2.7. Особенности работы волонтеров в специализированных детских домах.				12		
Итого:144			**4**		**140**		

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Использование тренажёров в практической работе с инвалидами**	**5**		**10**	**62**		

2	1. Виды тренажеров, особенности их использования. Силовые и аэробные тренажеры.	5		2	6		
3	2.Техника безопасности при работе на тренажерах.	5		0	6		
4	3. Тренажеры для мышц верхнего плечевого пояса. Техника выполнения упражнений.	5		2	6		
5	4. Тренажеры для мышц ног и туловища. Техника выполнения упражнений.	5		0	6		
6	5. Дозировка и режимы занятий в тренажерном зале.	5		2	6		
7	6. Круговая тренировка с использованием тренажерных устройств	5		2	6		
8	7. Различные виды построения программ занятий на тренажерах.	5		0	6		
9	8. Занятия на тренажерах как составная часть программы реабилитации детей с аутизмом.	5		0	6		
10	9. Особенности занятий на аэробных тренажерах. Дозировка и режимы занятий.	5		2	6		
11	10. Сочетание занятий с использованием силовых и аэробных тренажеров.	5		0	8		
12	**Раздел 2. Технологии проведения физкультурно-оздоровительных занятий для детей**	**6**		**20**	**52**		
13	1. Виды физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	6		2	4		
14	2. Методика подготовки и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	6		4	6		
15	3. Инвентарь, применяемый для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	6		2	6		

16	4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в черте города.	6		2	6		
17	5. Рекреативные мероприятия за городом. Однодневные и более длительные мероприятия.	6		2	6		
18	6. Зимние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	6		2	6		
19	7. Летние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	6		2	6		
20	8. Весенние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	6		2	6		
21	9. Осенние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	6		2	6		
Итого 144				**30**	**114**		

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)** **Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1. Введение в специальность**		**4**		**140**		
2	1.1. Общее ознакомление с игрой с настольный теннис. Правила, судейство, специализированный инвентарь.	5	2		10		

3	1.2. Методика начального обучения настольному теннису.	5	2		10		
4	1.2.1. Особенности начального обучения для людей с патологией слуха.	5			10		
5	1.2.2. Особенности начального обучения для слабовидящих.	5			12		
6	1.2.3. Особенности начального обучения для людей с ДЦП.	5			12		
7	1.2.4. Особенности начального обучения для спортсменов на колясках.	6			18		
8	1.3. Освоение основных приемов игры в настольный теннис - атакующих, защитных ударов, "подкручивание" мяча.	6			24		
9	1.4. Освоение различных схем действия в защите и нападении.	6			18		
10	1.5. Тактическая подготовка в настольном теннисе. Проведение соревнований.	6			12		
11	1.6. Специальные подготовительные упражнения для успешной игры в настольный теннис.	6			14		
Итого: 144			**4**		**140**		

Очная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)** **Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
			Занятия	**Занятия**	**Самостоятельна**	**Контр**	

			лекционного типа	семинарского типа	я работа	оль	
	1.1. Общее знакомство с игрой хоккей на полу. Правила игры. Площадка, команды и судейство.	7		8	12		
	1.2. Инвентарь для игры.	**7**		8	12		
	1.3. Ознакомление с методикой начального обучения хоккею на полу. Этапы обучения, основные принципы и последовательность. Обучение основным двигательным навыкам.	7		8	20		
	1.4. Методика обучения владению клюшкой. Техника бросков по воротам в различных игровых ситуациях.	**7**		8	12		
	1.5. Работа с мячом в процессе игры: владение мячом, ведение мяча, передачи.	7,8		8	24		
	1.6. Освоение различных схем действия в защите и нападении.	8		2	12		
	1.7. Тактика построения игры. Игровое взаимодействие. Проведение соревнований.	8		2	20		
	1.8. Особенности спортивных игр для лиц с ограниченными возможностями.	8		10	24		
Итого				**44**	**136**		Зачет
Итого за всё время обучения				**170**	**334**		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестра

							м)
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1. Использование тренажёров в практической работе с инвалидами**	7	**2**		**70**		
2	1. Виды тренажеров, особенности их использования. Силовые и аэробные тренажеры.	7	2				
3	2.Техника безопасности при работе на тренажерах.	7			12		
4	3. Тренажеры для мышц верхнего плечевого пояса. Техника выполнения упражнений.	7			8		
5	4. Тренажеры для мышц ног и туловища. Техника выполнения упражнений.	7			6		
6	5. Дозировка и режимы занятий в тренажерном зале.	7			10		
7	6. Круговая тренировка с использованием тренажерных устройств	7			12		
8	7. Различные виды построения программ занятий на тренажерах.	7			4		
9	8. Занятия на тренажерах как составная часть программы реабилитации детей с аутизмом.	7			8		
10	9. Особенности занятий на аэробных тренажерах. Дозировка и режимы занятий.	7			6		
11	10. Сочетание занятий с использованием силовых и аэробных тренажеров.	7			4		
12	**Раздел 2. Технологии проведения физкультурно-оздоровительных занятий для детей**	8	**2**		**70**		
13	1. Виды физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	8			4		
14	2. Методика подготовки и проведения	8	2		12		

	физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.						
15	3. Инвентарь, применяемый для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	8			8		
16	4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в черте города.	8			12		
17	5. Рекреативные мероприятия за городом. Однодневные и более длительные мероприятия.	8			10		
18	6. Зимние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	8			6		
19	7. Летние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	8			6		
20	8. Весенние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	8			6		
21	9. Осенние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	8			6		
Итого: 144			**4**		**140**		

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)** **Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	

1	1.1. Общее знакомство с игрой хоккей на полу. Правила игры. Площадка, команды и судейство.	9	2		12		
2	1.2. Инвентарь для игры.	9			4		
3	1.3. Ознакомление с методикой начального обучения хоккею на полу. Этапы обучения, основные принципы и последовательность. Обучение основным двигательным навыкам.	9	2		8		
4	1.4. Методика обучения владению клюшкой. Техника бросков по воротам в различных игровых ситуациях.	9			4		
5	1.5. Работа с мячом в процессе игры: владение мячом, ведение мяча, передачи.	9			6		
Итого:			**2**		**34**		Зачет
Итого за всё время обучения: 468			**12**		**454**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Темы рефератов и контрольных работ:

2курс

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности – интегративная дисциплина.
2. Средства, методы и методические приемы, используемые в адаптивной физической культуре.
3. Особенности использования технологий физкультурно-спортивной деятельности с учетом нозологического признака и возраста.
4. Методика организации и проведения игры в настольный теннис.
5. Методика начального обучения игре в настольный теннис.

3курс

1.Технологии физкультурно-спортивной деятельности – интегративная дисциплина.
2.Средства, методы и методические приемы, используемые в адаптивной физической культуре.
3. Особенности использования технологий физкультурно-спортивной деятельности с учетом нозологического признака и возраста.
4. Методика и организация игр с детьми с нарушением в развитии (нозологическая группа и возраст - по выбору студента).
5. Применение в адаптивной физической культуре игр с использованием природного материала.
6. Профессионально-ориентированные виды спорта в подготовке специалиста по адаптивной физической культуре.
7. Различные виды построения программ занятий на тренажерах
8. Виды тренажеров, особенности их использования. Силовые и аэробные тренажеры.
9. Методика и организация занятий на тренажерах (нозологическая группа и возраст - по выбору студента).
10. Методика организации и проведения занятий на тренажерах в рамках АФВ.
11. Методика организации и проведения круговых занятий на тренажерах в рамках АФВ для детей с аутизмом.

4курс

1.Технологии физкультурно-спортивной деятельности – интегративная дисциплина.
2.Средства, методы и методические приемы, используемые в адаптивной физической культуре.
3. Особенности использования технологий физкультурно-спортивной деятельности с учетом нозологического признака и возраста.
4. Профессионально-ориентированные виды спорта в подготовке специалиста по адаптивной физической культуре.
5. Моделирование игр в адаптивной физической культуре (с учетом выбора вида адаптивной физической культуры).
6. Методика и организация игр с детьми с нарушением в развитии (нозологическая группа и возраст - по выбору студента).
7. Применение в адаптивной физической культуре игр с использованием природного материала.
8. Организация и проведение спортивных праздников, фестивалей, состязаний с лицами, имеющими ограниченные возможности (нозологическая группа по выбору студента).
9. Подбор упражнений для проведения зимних спортивных праздников, досугов с лицами, имеющими ограниченные возможности.
10. Организация и проведение весенне-летних физкультурных досугов, праздников в адаптивной физической культуре.

Примерный перечень вопросов к зачету по курсу дисциплины «*Технологии физкультурно-спортивной деятельности*»

4 курс

1.Особенности занятий в тренажерном зале с лицами, имеющими ограниченные возможности.
2.Гигиена питания при занятиях в тренажерном зале.
3.Техника безопасности при занятиях на аэробных тренажерах.
4.Методика построения комплекса занятий на тренажерах для лиц, имеющих ограниченные возможности.
5.Методические рекомендации по построению занятий на силовых тренажерах для детей с аутизмом.
6.ТФСД в системе высшего, среднего профессионального образования.
7.ТФСД как учебная дисциплина. Цель и задачи дисциплины.
8.Основные виды ТФСД, используемые в АФК.
9.Классификация и характеристика ТФСД.
10. Роль дыхания при проведении занятий по АФК.
11. Использование ТФСД в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
12.Использование ТФСД в работе с глухими и слабовидящими людьми.
13.Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение интеллекта.
14.Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение речи.
15. 10.Использование ТФСД в работе с лицами, имеющие поражения опорно-двигательного аппарата.
16. Использование ТФСД в работе с детьми, имеющими детский церебральный паралич.
17. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение психики.
18. Применение ТФСД в адаптивном физическом воспитании дошкольников.
19. Применение ТФСД в адаптивном физическом воспитании школьников.
20. Применение ТФСД в адаптивном физическом воспитании студентов.
21. Раскройте значение коррекционно-развивающих игр в АФК.
22. Отличительные особенности подбора и моделирования игр в АФК.
23. Игры, направленные на установления психологического контакта между играющими.
24. Подвижные игры для слепых и слабовидящих детей.
25. Подвижные игры для глухих и слабовидящих детей.
26. Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта.
27. Подвижные игры для детей с нарушением речи.
28. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
29. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП).
30. Подвижные игры, включающие бег, прыжки, метание.
31. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами баскетбола, волейбола для детей с ослабленным здоровьем.
32. Подвижные игры на прогулках и в походах.
33. Речетативно-игровые композиции для совместных игр детей и взрослых.
34. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей с лицами, имеющими ограниченные возможности
35. Виды туризма в РФ.
36. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
37. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения ОДА.
38. Особенности организации реабилитационного туризма.
39. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
40. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
41. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности как научной дисциплины.
42. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «метод», «методика», «методический прием», «методический подход», «методическое направление».

43. Характеристика основных понятий дисциплины «ТФСД»: «технологии», «педагогические технологии».
44. Принципы построения занятий в физкультурно-спортивной деятельности.
45. Характеристика понятия «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
46. Классификации видов спорта. Подходы к группированию видов спорта в технологиях физкультурно-спортивной деятельности.
47. Характеристика спортивных игр как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, их специфические признаки.
48. Характеристика туризма как базового вида физкультурно-спортивной деятельности.
49. Классификация и характеристика видов туризма.
50. Какие области знаний интегрирует в себе дисциплина ТФСД?
51. Раскройте отличия ТФСД от базовых видов спорта.
52. Перечислите основные виды двигательной активности, которые включены в программу изучения дисциплины ТФСД.

Контрольные вопросы для самопроверки знаний.
2 курс

1. Какие области знаний интегрирует в себе дисциплина ТФСД?
2. Раскройте отличия ТФСД от базовых видов спорта.
3. Перечислите основные виды двигательной активности, которые включены в программу изучения дисциплины ТФСД.
4. Дайте характеристику игрового метода.
5. Разработать конспект занятия по обучению технике настольному теннису.
6. Охарактеризуйте используемые сигналы и жесты судьи при проведении игры в настольный теннис.
7. Каковы особенности проведения соревнований по настольному теннису.

3 курс
1. Какие области знаний интегрирует в себе дисциплина ТФСД?
2. Раскройте отличия ТФСД от базовых видов спорта.
3. Перечислите основные виды двигательной активности, которые включены в программу изучения дисциплины ТФСД.
4. Составьте свою индивидуальную программу занятий на тренажерах на 1 неделю.
5. Подготовьте информацию об использовании аэробных тренажеров в адаптивном физическом воспитании.
6. В каком режиме работают мышцы при проведении занятий на силовых тренажерах?
7. Разработать комплекс занятий на силовых тренажерах, не менее 8-ми упражнений (нозология и контингент по выбору студента).
8. Дайте характеристику игрового метода.
9. Разработать конспект занятия по адаптивному физическому воспитанию, используя методику круговой тренировки на тренажерах (нозология и контингент по выбору студента).
10. Дать характеристику видов силовых тренажеров.

4 курс
1. Какие области знаний интегрирует в себе дисциплина ТФСД?
2. Раскройте отличия ТФСД от базовых видов спорта.
3. Перечислите основные виды двигательной активности, которые включены в программу изучения дисциплины ТФСД.
4. Дайте характеристику игрового метода.
5. Разработать методику организации и проведения игры (нозология и контингент по

выбору студента).

6. Составить положение о соревнованиях по профессионально ориентированным видам спорта.
7. Приведите примеры использования в коррекционной работе методик с использованием природного материала (глина, песок).
8. Подготовьте информацию об использовании элементов видов спорта в организации рекреационных мероприятий (нозология на выбор).
9. Составить программу рекреационно-спортивного праздника, посвященного любому празднику.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»*.

а) Основная литература:

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике баскетбола. - М., 1986.
2. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. - М., 1991.
3. Башкирова В. Г., Петросян А. Т. Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты. - М., 1999.
4. *Ильин В.А., Зарецкая О.А., Новак Е.С. Стретчинг на занятиях по баскетболу*
5. *с детьми, имеющими нарушения в интеллектуальном развитии: методические рекомендации. . – Пенза: ПГУ, 2009.*
6. Костикова Л. В., Шерстюк А. А., Григорович И. М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. - М., 1999.
7. Методические материалы (в помощь организаторам физкультурно-спортивного движения инвалидов)/ РГАФК, Общественная спортивная организация инвалидов «Валид», Семейный спортивный клуб «Валид». – М., 1996.- 30 с.
8. Официальные Правила баскетбола для мужчин и женщин 1998-2002 гг. -М., 1998.
9. Портнов Ю. М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. -М., 1997.
10. Портнов Ю. М., Костикова Л. В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. - М., 1988.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / Под общ. ред. СП. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2000. - 448 с.
12. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. - М.:Советский спорт, 2004. – 280 с.
13. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / Под общ. ред. Л.В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. - 464 с, ил.

б) Дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура // Ежеквартальный периодический журнал. - СПб., 2000. - № 1-2, 3-4. - 2001 и последующие годы. -№1,2,3, 4.

2. Акош К. Помощь детям с церебральным параличом - Кондуктивная педагогика: Книга для родителей / К. Акош, М. Акош, Пер. с англ. С. Вишневской; Оформл. С. Чистова. – М.: Изд-во «Улисс», 1994. – 196 с.: ил.
3. Андреева Н.Г. Секреты здорового позвоночника. - СПб.: Невский проспект, 2000. - 185 с. - (Серия "Истоки здоровья").
4. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова // Серия «Гиппократ». – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
5. Астафьев Н.В. Физическое состояние умственно отсталых школьников: / Н. В. Астафьев, В. И. Михалёв // Учебное пособие. – Омск: СибГАФК, 1996. – 160 с.
6. Ахметшин А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. - Уфа, 2000. -69 с.
7. Боксер О.Я. Современные методы психорегуляции в спорте, оздоровительной и адаптивной физической культуре. / О. Я. Боксер, А. Л. Димова // – М. – Шуя: «Весть» ШГПУ, 2001. – 100 с.
8. Верхало Ю.Н. Тренажёры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов / Ю.Н. Верхало. – М.: Советский спорт, 2004 – 536 с.: ил.
9. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физ. культуры. – 1989. - №3. – С. 2-4.
10. Ганзина Н.В. Система рекреативно-восстановительных мероприятий в социальной адаптации инвалидов с последствиями ДЦП / Н.В. Ганзина // Теория и практика физической культуры. – М., 1997. №6. – С. 54.
11. Герцен Г.И. Реабилитация детей с поражениями опорно-двигательного аппарата в санаторно-курортных условиях. / Г. И. Герцен, А. А. Лобенко // М.: Медицина, 1989. – 272 с.: ил.
12. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Игровая терапия. - СПб.:СПб ассоциация общ. объед. родителей детей-инвалидов "ГАОООРДИ", 2001. -19с.
13. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. - СПб.: Детство-Пресс, 2002. - 64 с.
14. Григоренко В.Г. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга: Методические рекомендации. / В. Г. Григоренко, А. П. Глоба // М.: Советский спорт, 1991. 78 с.: ил.
15. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников.- М.: Советский спорт, 2000.- 160с.
16. Духовской Е.Н. Новые технические средства для адаптивной физической культуры и спорта / Е.Н. Духовской, Б.А. Левин // Социальная адаптация и комплексная реабилитация инвалидов средствами физической культуры и спорта: Сб. материалов Межд. Научно-практической конференции (Москва, 19-20 мая 1998 г.). – М., 1998, - С. 100-101.
17. Евсеев С.П. и др. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры /Учебное пособие. – М., Советский спорт, 2000.
18. Жиленкова В.П., Ульрих Е.С. Врачебно-педагогические аспекты физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата:Методическое пособие. - СПб.: 2001.
19. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт,1990. -64 с.
20. Коррекционная педагогика: Учебное пособие./Под ред. Б.П.Пузанова.- 3-е изд.,доп.- М.:Academia, 1999.-155с.
21. Кудашова Л.Т., Люйк Л.В. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики: Учебно-методическое пособие. - СПБ.: СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. - 45с.
22. Курысь В.Н., Грудницкая Н.Н. Ритмическая гимнастика в школе: Учебное пособие / Под ред. В.Н. Курыся. - Ставрополь: СГУ, 1998. - 204 с, ил.
23. Лазко Е.П. Танцы на колясках как форма адаптивной физической культуры для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата. - СПб.: Галея Принт, 2001. - 12 с.

24. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош. – М., СпортАкадемПресс, 2002.– 140с.
25. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде: Пер. с англ. А. Озерова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 256 с, ил. - (Фитнес-клуб).
26. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. -83 с.
27. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст: Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. - М.: АРКТИ, 2000 - 72 с. - (Развитие и воспитание дошкольника).
28. Максимова СЮ. Музыкально-двигательные игры для старших дошкольников с задержкой психического развития. - Волгоград: В ГАФК, - 2001.-50 с.
29. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст: Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии / Е.М. Мастюкова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 304 с.
30. Моника Риттер - Клейнганс. Гимнастика позвоночника: Справочник здоровья: Пер. с нем. Б. Григорьева. - М.: Сигма-Пресс, Феникс. 1997. - 96 с.
31. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: Учебно-методическое пособие — М.: Советский спорт, 2002. - 152 с.
32. Петрова В.Г., Белякова И.В. Кто они, дети с отклонениями в развитии?/ Московский психолого-социальный институт.- М.: Флинта, 1998.- 104с.
33. Плавание. Прыжки в воду. Перевод с английского. Программа спортивной подготовки. Официальные правила соревнований. – М.; «Информдинамо», 1995. – 128 с.
34. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В.Шапковой. - СПб.: Детство-Пресс, 2001. - 160 с.
35. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Н. Попов. - Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2004. – 608 с.
36. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. -СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. - 73 с.
37. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н., Игры в тренировке баскетболистов: Учебное пособие. - СПБ.: СПб. ГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1999. - 66 с.
38. Потапчук А.А. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом): Методическое пособие / А.А. Потапчук. - СПб, СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2003, - 228 с.
39. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол — гимнастика в дошкольном возрасте: Учебно-методическое пособие. — СПб.: СПб. ГАФК им. П.Ф.Лесгафта,1999.-80 с.
40. Рыжков А.И. К вопросу об объёме физической реабилитации инвалидов с детским церебральным параличом / А.И. Рыжков, А.В. Мишин // Проблемы адаптивной физической культуры на современном этапе развития. Тезисы Всероссийской научно-практической конференции. – Липецк: ЛГПУ, 2005. – С. 74-76.
41. Семёнова К.А. Детские церебральные параличи / К.А. Семёнова. – М., 1881. – 142 с.
42.Солодовников Г.И. Социально-психологическая реабилитация / Г.И. Солодовников. – М., 1991. – 349 с.
43. Тилл М. Целебная сила дыхания: Пер. с нем. И.В. Чистякова. - М,:2002. - 128 с, ил. - (Серия "Здоровье в любом возрасте").
44. Трошкина С.В. Некоторые методические аспекты адаптивной физической культуры и спорта инвалидов с поражениями ОДА / С.В. Трошкина // Перспективы развития физической культуры и спорта в вузе и школе: Межвуз. сб. науч. статей. – Выпуск-2. – Пенза: ПГПУ, 1998. – С. 65-67.

45. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н.А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.: ил.
46. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. - Раздел «Баскетбол». -М., 2001.
47. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя. - Раздел «Баскетбол». - М., 2001.
48. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.: Учебная литература, 1997.- 320 с.
49. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – Киев, Наукова думка, 2000.
50.Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендациипо физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. С.П.Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001. - 152 с.
51. Шипилина И.А. Оздоровительная аэробика для инвалидов-колясочников: Методическое пособие. - Краснодар, 2001. - 31 с.
52. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. - М.:Метафора, 2001. - 128 с. - (Серия "Посоветуйте, доктор!").
53. Яхонтов Е. Р. Юный баскетболист. - М., 1987.
54. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / ред. С.П. Евсеев; О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев .— Москва : Спорт, 2016 .— 385 с. : ил. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=641336
55. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / ред. С.П. Евсеев; О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев .— Москва : Советский спорт, 2013 .— 392 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/279276

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://elibrary.ru/defaultx.asphttp://psyfactor.org/partners.htm

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

a.Операционная система – Microsoft Windows.

b.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

c.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС https://lib.rucont.ru/
- Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
- Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
- https://fgosvo.ru/
- Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
- Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
- Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
- Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
- Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
- Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
- Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
- Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
- Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
- Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий
- https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
- Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
- Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
- Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
- Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
- Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для успешного формирования знаний по курсу «*Технологии физкультурно-спортивной деятельности»* при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, практической и научно-исследовательской работы обучающихся.

Перечень необходимого материально-технического обеспечения для успешного формирования знаний по дисциплине *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»* включает в себя современную лабораторию с приборами, позволяющими оценивать морфо-функциональное состояние организма (показатели дыхания, динамометрию, гониометрию и др.), стенды и оборудование, спортивные залы, а также базовую кафедру с соответствующим инвентарём и оборудованием.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю)* Технологии физкультурно-спортивной деятельности *для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1,2,3,4 курса (очного обучения), 1,2,3,4,5 курса (заочного обучения), направления подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья «Адаптивная физическая культура»* ***направленности (профилю)*** *Адаптивное физическое воспитание, Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация очной и заочной формам обучения***.**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры
Сроки изучения дисциплины (модуля): *3,4,5,6,7,8* семестры (очное), *3,4,5,6,7,8,9* семестр (заочное).

Форма промежуточной аттестации: *Зачет*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

3 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Практическая работа по теме: «Методика начального обучения настольному теннису».	9 неделя	20*
2	Контрольная работа по теме: «Особенности начального обучения игре в н. теннис для слабовидящих».	11 неделя	25*
3	Контрольная работа по теме: «Особенности начального обучения игре в н. теннис для людей с ДЦП».	15 неделя	25*
4	Посещение занятий	В течение семестра	2балла х 1 занятие = 30 баллов
	ИТОГО		**100 баллов**

** примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

4 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов

1	Контрольная работа по теме: «Особенности начального обучения игре в н. теннис для спортсменов на колясках».	28 неделя	35*
2	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения соревнований по н. теннису для различных категорий лиц с ОВЗ».	39 неделя	35*
3	Посещение занятий	В течение семестра	2балла х 1 занятие = 30 баллов
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине

№'	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Контрольная работа по теме: «Особенности начального обучения игре в н. теннис для людей с патологией слуха».	**20**
2	Контрольная работа по теме: «Особенности начального обучения игре в н. теннис для слабовидящих».	20
3	Контрольная работа по теме: «Особенности начального обучения игре в н. теннис для людей с ДЦП».	**20**
4	Контрольная работа по теме: «Особенности начального обучения игре в н. теннис для спортсменов на колясках».	20
5	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения соревнований по н. теннису для различных категорий лиц с ОВЗ».	20

Для студентов заочной формы обучения

№'	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Контрольная работа по теме: «Особенности начального обучения игре в н. теннис для людей с патологией слуха».	20
2	Контрольная работа по теме: «Особенности начального обучения игре в н. теннис для слабовидящих».	20
3	Контрольная работа по теме: «Особенности начального обучения игре в н. теннис для людей с ДЦП».	20

4	Контрольная работа по теме: «Особенности начального обучения игре в н. теннис для спортсменов на колясках».	20
5	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения соревнований по н. теннису для различных категорий лиц с ОВЗ».	20
ИТОГО		100

5 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме: «Виды тренажеров, особенности их использования».	9 неделя	26*
2	Контрольная работа по теме «Адаптивное физическое воспитание с использованием методик круговой тренировки на тренажерах»	11 неделя	30*
3	Контрольная работа по теме: «Различные виды построения программ занятий на тренажерах».	15 неделя	26*
4	Посещение занятий	В течение семестра	2балла х 1 занятие = 18 баллов
	ИТОГО		**100 баллов**

** примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

6 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме: «Виды физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы».	28 неделя	32*
2	Контрольная работа по теме: «Методики подготовки и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы для лиц из различных нозологических групп».	39 неделя	32*
3	Посещение занятий	В течение семестра	2балла х 1 занятие = 36 баллов
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине

№'	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Контрольная работа по теме: « Особенности построения программ занятий на тренажерах для лиц с нарушением зрения».	**20**
2	Контрольная работа по теме: « Особенности построения программ занятий на тренажерах для лиц с инеллектууальными нарушениями».	20
3	Контрольная работа по теме: « Особенности построения программ занятий на тренажерах для лиц с ПОДА».	**20**
4	Контрольная работа по теме: « Особенности построения программ занятий на тренажерах для лиц с РДА».	20
5	Контрольная работа по теме: « Особенности построения программ занятий на тренажерах для лиц с нарушением слуха».	20

Для студентов заочной формы обучения

№'	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Контрольная работа по теме: «Виды тренажеров, особенности их использования.».	20
2	Контрольная работа по теме: «Дозировка и режимы занятий в тренажерном зале.».	20
3	Контрольная работа по теме: «Различные виды построения программ занятий на тренажерах».	20
4	Контрольная работа по теме: «Виды физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы».	20
5	Контрольная работа по теме: «Методики подготовки и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы для лиц из различных нозологических групп».	20
ИТОГО		100

7 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов

1	Контрольная работа по теме: «Правила игры. Требования к площадке, инвентарю. Судейство».	9 неделя	25*
2	Контрольная работа по теме: «Этапы обучения, основные	11 неделя	22*
	принципы и обучение основным двигательным навыкам».		
3	Контрольная работа по теме: «Тактика построения игры. Игровое взаимодействие. Проведение соревнований».	15 неделя	25*
4	Посещение занятий	В течение семестра	2балла х 1 занятие = 28 баллов
	ИТОГО		**100 баллов**

** примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

8 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения и организации спортивных игр для лиц с ограниченными возможностями».	28 неделя	25*
2	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения и организации спортивных игр для детей с ограниченными возможностями».	39 неделя	35*
3	Посещение занятий	В течение семестра	2балла х 1 занятие = 20 баллов
	Зачет по дисциплине		***20****
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине

№'	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Контрольная работа по теме: «Организация физкультурно-спортивной работы в коррекционных ДОУ».	**20**
2	Контрольная работа по теме: «Организация физкультурно-спортивной работы в коррекционных школах».	20
3	Контрольная работа по теме: «Организация физкультурно-спортивной работы со студентами-иаидами».	**20**

4	Контрольная работа по теме: «Организация физкультурно-спортивной работы для взрослого населения с ОВЗ».	20
5	Контрольная работа по теме: «Организация физкультурно-	20
	спортивной работы для лиц пожилого возраста».	

Для студентов заочной формы обучения

8 семестр

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме: «Правила игры. Требования к площадке, инвентарю. Судейство».	35*
2	Контрольная работа по теме: «Этапы обучения, основные принципы и обучение основным двигательным навыкам».	30*
3	Контрольная работа по теме: «Тактика построения игры. Игровое взаимодействие. Проведение соревнований».	35*
	ИТОГО	**100 баллов**

** примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

9 семестр

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения и организации спортивных игр для лиц с ограниченными возможностями».	35*
2	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения и организации спортивных игр для детей с ограниченными возможностями».	45*
	Зачет по дисциплине	***20****
	ИТОГО	**100 баллов**

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.37 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья «Адаптивная физическая культура»
(код и наименование)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание, Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **13** зачетных единиц.

2.**Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *3,4,5,6,7,8 (очная форма), 3,4,5,6,7,8,9 (заочная форма)*

3.**Цель освоения дисциплины (модуля):** Целями освоения дисциплины (модуля) профессионального цикла базовой части *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»* являются: формирование практических навыков работы с различными категориями лиц с ограниченными возможностями на протяжении всего срока обучения бакалавра. Расширение профессионального мировоззрения о роли и месте АФК в системе реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**3**	**5**	**6**	**7**
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровомуобразу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	*3,4,5,6,7,8*		*3,4,5,6,7,8,9*
ОПК-6.1.	Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;	*3,4,5,6,7,8*		*3,4,5,6,7,8,9*

	- влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; -понятие «пищевой статус».			
ОПК-6.2.	Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных	*3,4,5,6,7,8*		*3,4,5,6,7,8,9*

	результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать вдоступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.			
ОПК-6.3.	Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики,	*3,4,5,6,7,8*		*3,4,5,6,7,8,9*

	недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно- популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.			
ОПК-10	Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	*3,4,5,6,7, 8*		*3,4,5,6,7 ,8,9,*
ОПК-10.1	Знает: - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.	*3,4,5,6,7, 8*		*3,4,5,6,7 ,8,9,*
ОПК-10.2.	Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	*3,4,5,6,7, 8*		*3,4,5,6,7 ,8,9,*
ОПК-14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	*3,4,5,6,7, 8*		*3,4,5,6,7 ,8,9,*

ОПК-14.1.	Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;	*3,4,5,6,7,8*		*3,4,5,6,7,8,9,*

	- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования кэкипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.			
ОПК-14.2.	Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях	*3,4,5,6,7,8*		*3,4,5,6,7,8,9,*

	с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); -оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; -обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой			

	атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.			
ОПК- 14.3.	Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и	*3,4,5,6,7, 8*		*3,4,5,6,7 ,8,9,*

	оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.			

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

2 курс

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)** **Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	1.1. Общее ознакомление с игрой с настольный теннис. Правила, судейство, специализированный инвентарь.	3		4	12		
2	1.2. Методика начального обучения настольному теннису.	**3**		**4**	12		
3	1.2.1. Особенности начального обучения для людей с патологией слуха.	3		4	8		
4	1.2.2. Особенности начального обучения для слабовидящих.	**3**		4	10		
5	1.2.3. Особенности начального обучения для людей с ДЦП.	3		**6**	8		
6	1.2.4. Особенности начального обучения для спортсменов на колясках.	4		6	8		

7	1.3. Освоение основных приемов игры в настольный теннис - атакующих, защитных ударов, "подкручивание" мяча.	4		6	10		
8	1.4. Освоение различных схем действия в защите и нападении.	**4**		**4**	10		
9	1.5. Тактическая подготовка в настольном теннисе. Проведение соревнований.	4		4	10		
10	1.6. Специальные подготовительные упражнения для успешной игры в настольный теннис.	4		4	10		
Итого 144				**46**	**98**		

3 курс

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Использование тренажёров в практической работе с инвалидами**	**5**		**10**	**62**		
2	1. Виды тренажеров, особенности их использования. Силовые и аэробные тренажеры.	5		2	6		
3	2.Техника безопасности при работе на тренажерах.	5		0	6		

4	3. Тренажеры для мышц верхнего плечевого пояса. Техника выполнения упражнений.	5		2	6		
5	4. Тренажеры для мышц ног и туловища. Техника выполнения упражнений.	5		0	6		
6	5. Дозировка и режимы занятий в тренажерном зале.	5		2	6		
7	6. Круговая тренировка с использованием тренажерных устройств	5		2	6		
8	7. Различные виды построения программ занятий на тренажерах.	5		0	6		
9	8. Занятия на тренажерах как составная часть программы реабилитации детей с аутизмом.	5		0	6		
10	9. Особенности занятий на аэробных тренажерах. Дозировка и режимы занятий.	5		2	6		
11	10. Сочетание занятий с использованием силовых и аэробных тренажеров.	5		0	8		
12	**Раздел 2. Технологии АДР**	**6**		**20**	**52**		
13	1. Виды физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	6		2	4		
14	2. Методика подготовки и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	6		4	6		
15	3. Инвентарь, применяемый для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	6		2	6		
16	4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в черте города.	6		2	6		
17	5. Рекреативные мероприятия за городом. Однодневные и более длительные мероприятия.	6		2	6		
18	6. Зимние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	6		2	6		

19	7. Летние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	6		2	6		
20	8. Весенние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	6		2	6		
21	9. Осенние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	6		2	6		
Итого 144				**30**	**114**		

4 курс

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)** **Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
	1.1. Общее знакомство с игрой хоккей на полу. Правила игры. Площадка, команды и судейство.	7		8	12		
	1.2. Инвентарь для игры.	**7**		8	12		
	1.3. Ознакомление с методикой начального обучения хоккею на полу. Этапы обучения, основные принципы и последовательность. Обучение основным двигательным навыкам.	7		8	20		
	1.4. Методика обучения владению клюшкой. Техника бросков по воротам в различных игровых	**7**		8	12		

	ситуациях.						
	1.5. Работа с мячом в процессе игры: владение мячом, ведение мяча, передачи.	7,8		8	24		
	1.6. Освоение различных схем действия в защите и нападении.	8		2	12		
	1.7. Тактика построения игры. Игровое взаимодействие. Проведение соревнований.	8		2	20		
	1.8. Особенности спортивных игр для лиц с ограниченными возможностями.	8		10	24		
Итого 180				**44**	**136**		Зачет
Итого за всё время обучения 504				**170**	**334**		

Заочная форма обучения

2 курс

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)** **Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1. Введение в специальность**		**2**		**40**		
2	Тема 1.1Общие понятия адаптивной физической культуры.		2		12		
3	Тема 1.2. Средства и методы адаптивной				28		

	физической культуры.						
4	**Раздел 2. Волонтерское движение**		**2**		**100**		
5	Тема 2.1. Общее ознакомление с волонтерской деятельностью.		2		12		
6	Тема 2.2. Психологические аспекты деятельности волонтеров.				12		
7	Тема 2.3. Организационно-методические особенности работы волонтеров.				20		
8	Тема 2.4. Особенности работы волонтеров на мероприятиях для лиц с ПОДА.				14		
9	Тема 2.5. Особенности работы волонтеров на мероприятиях для лиц с нарушением интеллекта				18		
10	Тема 2.6. Особенности работы волонтеров на мероприятиях для лиц с сенсорными нарушениями.				12		
11	Тема 2.7. Особенности работы волонтеров в специализированных детских домах.				12		
Итого:144			**4**		**140**		

3 курс

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)** **Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
			Занятия лекционног	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная**	**Контроль**	

			о типа	типа	работа		
1	**Раздел 1. Введение в специальность**		**4**		**140**		
2	1.1. Общее ознакомление с игрой с настольный теннис. Правила, судейство, специализированный инвентарь.	5	2		10		
3	1.2. Методика начального обучения настольному теннису.	5	2		10		
4	1.2.1. Особенности начального обучения для людей с патологией слуха.	5			10		
5	1.2.2. Особенности начального обучения для слабовидящих.	5			12		
6	1.2.3. Особенности начального обучения для людей с ДЦП.	5			12		
7	1.2.4. Особенности начального обучения для спортсменов на колясках.	6			18		
8	1.3. Освоение основных приемов игры в настольный теннис - атакующих, защитных ударов, "подкручивание" мяча.	6			24		
9	1.4. Освоение различных схем действия в защите и нападении.	6			18		
10	1.5. Тактическая подготовка в настольном теннисе. Проведение соревнований.	6			12		
11	1.6. Специальные подготовительные упражнения для успешной игры в настольный теннис.	6			14		
Итого: 144			**4**		**140**		

4 курс

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной

							аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1. Использование тренажёров в практической работе с инвалидами**	7	**2**		**70**		
2	1. Виды тренажеров, особенности их использования. Силовые и аэробные тренажеры.	7	2				
3	2.Техника безопасности при работе на тренажерах.	7			12		
4	3. Тренажеры для мышц верхнего плечевого пояса. Техника выполнения упражнений.	7			8		
5	4. Тренажеры для мышц ног и туловища. Техника выполнения упражнений.	7			6		
6	5. Дозировка и режимы занятий в тренажерном зале.	7			10		
7	6. Круговая тренировка с использованием тренажерных устройств	7			12		
8	7. Различные виды построения программ занятий на тренажерах.	7			4		
9	8. Занятия на тренажерах как составная часть программы реабилитации детей с аутизмом.	7			8		
10	9. Особенности занятий на аэробных тренажерах. Дозировка и режимы занятий.	7			6		
11	10. Сочетание занятий с использованием силовых и аэробных тренажеров.	7			4		
12	**Раздел 2. Технологии АДР**	8	**2**		**70**		
13	1. Виды физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	8			4		

14	2. Методика подготовки и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	8	2		12		
15	3. Инвентарь, применяемый для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	8			8		
16	4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в черте города.	8			12		
17	5. Рекреативные мероприятия за городом. Однодневные и более длительные мероприятия.	8			10		
18	6. Зимние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	8			6		
19	7. Летние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	8			6		
20	8. Весенние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	8			6		
21	9. Осенние праздники – организация тематических рекреационно-спортивных мероприятий.	8			6		
Итого: 144			**4**		**140**		

5 курс

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)** **Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
			Занятия лекционного	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	

			типа	**типа**			
1	1.1. Общее знакомство с игрой хоккей на полу. Правила игры. Площадка, команды и судейство.	9	2		12		
2	1.2. Инвентарь для игры.	9			4		
3	1.3. Ознакомление с методикой начального обучения хоккею на полу. Этапы обучения, основные принципы и последовательность. Обучение основным двигательным навыкам.	9	2		8		
4	1.4. Методика обучения владению клюшкой. Техника бросков по воротам в различных игровых ситуациях.	9			4		
5	1.5. Работа с мячом в процессе игры: владение мячом, ведение мяча, передачи.	9			6		
Итого: 36			**2**		**34**		Зачет
Итого за всё время обучения: 468			**12**		**454**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 «История лечебной физической культуры»

Направление подготовки:
*49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»*

Профиль: Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель: Еремин Даниил Николаевич, преподаватель кафедры «Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»

Рецензент: Золичева Светлана Юрьевна, кандидат медицинских наук, профессор кафедры спортивной медицины

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «История лечебной физической культуры» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области основ лечебной физической культуры и ее истории возникновения и целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск научных трудов, эффективных форм, средств лечебной физической культуры, применяемых на различных исторических этапах становления данного направления. Образовательная деятельность по дисциплине «История лечебной физической культуры» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

«История лечебной физической культуры» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания истории возникновения, становления и развития лечебной физической культуры в мире и в России. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиля – лечебная физическая культура. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина «История лечебной физической культуры» является одной из фундаментальных дисциплин для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области ЛФК и физической реабилитации. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в отделениях больниц, госпиталей, поликлиник, диспансеров, а также в

специализированных реабилитационных центрах и санаториях для лиц пожилого и старческого возраста имеющих различные патологии.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-1 *Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач*	УК-1.1. Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.	1		
	УК-1.3. Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности	1		
	УК-1.6. Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем.	1		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**История ЛФК:** - Понятие об истории ЛФК - Этапы возникновения, становления и развития ЛФК в мире и в России	**1**	**4**	**6**	**14**		
2	**История ЛФК в Древнем мире:** - Особенности становления и развития ЛФК в Китае. Гимнастические школы древнего Китая, рукописи и документы; - Особенности становления и развития ЛФК в Греции. Ученые-философы, изучавшие влияние физических упражнений на организм здорового и больного человека; - Особенности становления и развития ЛФК на Востоке, Европе, Риме, Швеции. Ученые, изучавшие влияние физических упражнений на организм здорового и больного человека.	**1**	**4**	**6**	**29**		
3	**История ЛФК в России:** - Особенности этапов становления и развития ЛФК в России. Ученые, изучавшие влияние физических упражнений на организм здорового и больного человека. - История возникновения методов ЛФК на различных этапах развития.	**1**	**4**	**12**	**29**		
Итого часов: 108			12	**24**	**72**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «История лечебной физической культуры».

Вопросы для устного ответа и собеседования:

1. Понятие история ЛФК.
2. Этапы становления ЛФК в мире и России
3. Этапы становления и развития ЛФК в Древнем Китае.
4. Особенности врачебно-гимнастических школ в Древнем Китае.
5. Виды гимнастик в Древнем Китае.
6. Этапы становления и развития ЛФК в Древней Греции.
7. Философы-ученные занимавшиеся проблемой влияния гимнастических упражнений на организм.
8. Школы гимнастики в Древнем Китае, особенности и задачи физических упражнений того времени.
9. Оздоровительная гимнастика, как фактор профилактики заболеваний в Древней Греции.
10. Этапы становления и развития ЛФК в Древнем Европе.
11. Особенности врачебно-гимнастических школ в Европе.
12. Развитие естественных-биологических наук того времени.
13. ЛФК в Европе, как мощный фактор профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
14. Этапы становления и развития ЛФК на древнем Востоке и Индии.
15. Особенности врачебно-гимнастических школ на древнем Востоке и Индии, труды и ученые того времени.
16. Этапы становления и развития Шведской системы гимнастики.
17. Особенности Шведской гимнастической школы в Европе.
18. Основатель Шведской системы гимнастики, его вклад в развитие ЛФК.
19. Сочетание оздоровительной физической культуры с физическим воспитанием в XVIII-XIX в.
20. Этапы становления и развития отечественной системы ЛФК.
21. Особенности лечебной гимнастики в России в XX веке.
22. Первый этап развития ЛФК в России, его характерные особенности.
23. Второй этап развития ЛФК в России, его характерные особенности.
24. Третий этап развития ЛФК в России, его характерные особенности.
25. Четвертые этап развития ЛФК в России, его характерные особенности.
26. Ученые занимавшиеся проблемами механизма влияния физических упражнений на организм в России.
27. Современные виды реабилитации.
28. Основные проблемы ЛФК и АФК в XXI веке.
29. История развития гидрокинезотерапии.

30. История развития механотерапии.
31. История развития эрготерапии.
32. История развития фитотерапии.
33. История развития иппотерапии.
34. Современные концепции ЛФК, ФР, АФК.
35. Цандеровская-школа ЛГ, тренажеры применяющиеся в данной школе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура [Текст]: учебное пособие /В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР, 2009. – 568 с.
2. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура) : доп. М-вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил
3. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 413 с.: ил.
4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин; Н.Ю. Мельникова .— 2-е изд., с изм. и доп. — Москва : Спорт : Человек, 2017 .— 432 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/641192
5. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин; Н.Ю. Мельникова .— Москва : Советский спорт, 2013 .— 392 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/279287
6.Томилин, К. Г. История физической культуры : учебное пособие : [16+] / К. Г. Томилин ; Сочинский государственный университет, Кафедра физической культуры и спорта. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380

б) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.km.ru/referats/333218-istoriya-razvitiya-lechebnoi-fizicheskoi-kultury-i-sportivnoi-meditsiny-v-rossii
2. http://mnogoboleznei.ru/index.php/predmetikratistleshfizkultuimas/kristrazvitialfkimasa

3. http://mnogoboleznei.ru/index.php/predmetikratistleshfizkultuimas

в) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС https://lib.rucont.ru/
3. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
4. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
5. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
6. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования https://fgosvo.ru/
7. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
8. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
9. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
10. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
11. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
12. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
13. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/

14. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
15. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
16. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
17. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
18. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
19. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
20. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
21. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
22. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Приложения к рабочей программе дисциплины
«История лечебной физической культуры»

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине** «История лечебной физической культуры» **для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки** 49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»,*
***профилю –** Лечебная физическая культура**.** Очная форма обучения.*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 (очная ф.о) семестр (ы).
Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Выступление на семинаре «История ЛФК, основные понятия»*	*3 неделя*	*3*
2	*Выступление на семинаре «История ЛФК в Древнем Китае, Древней Греции»*	*4 неделя*	*3*
3	*Выполнение практического задания №1 по разделу «ЛФК в Древнем Китае, особенности лечебной гимнастики на данном этапе»*	*5 неделя*	*5*
4	*Написание реферата по темам раздела «История ЛФК в мире и России»*	*5 неделя*	*15*
5	*Контрольная работа по разделу «История ЛФК в России, характерологические особенности этапов развития»*	*10 неделя*	*15*
6	*Выполнение практического задания №2 по разделу «История ЛФК в России»*	*10 неделя*	*5*
7	*Выступление на семинаре «Шведская система лечебной гимнастики»*	*11 неделя*	*6*
8	*Выступление на семинаре Современные тенденции ЛФК в мире и России»*	*15 неделя*	*3*
9	*Презентация по изучаемым разделам дисциплины*	*В течение семестра*	*5*

10	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10 (1ч=0,14б)*
	Зачет		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу по разделу «История ЛФК основные этапы развития и становления»*	*5*
2	*Выступление на семинаре «История ЛФК в Европе»*	*5*
3	*Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом*	*10*
4	*Дополнительное тестирование по теме «ЛФК в Индии и на ближнем Востоке»*	*5*
5	*Написание реферата по теме «История применения одного из методов (гидрокинезотерапия, эрготерапия и т.д) в ЛФК»*	*5*
6	*Презентация по теме «Отечественная система ЛФК, ученые внесшие вклад в ее развитие»*	*10*
7	*Презентация по теме «История возникновения и развития спортивной медицины»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 «История лечебной физической культуры»

Направление подготовки:
*49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»*

Профиль: Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы.

***2.* Семестры освоения дисциплины (модуля):** *1 семестр.*

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области основ лечебной физической культуры и ее истории возникновения и целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск научных трудов, эффективных форм, средств лечебной физической культуры, применяемых на различных исторических этапах становления данного направления.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
УК-1 *Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач*	*Знать:* - основные этапы становления и развития направления ЛФК; - основные закономерности применения физических упражнений с лечебной целью; - роль и место ЛФК в общей системе физической культуры.	1		
	*Уметь***:** - выявить закономерности исторического развития принципов, средств и методов отечественной и зарубежной адаптивной физической культуры.	1		
	Владеть: - навыками поиска и анализа актуальных литературных источников и самообразования по истории развития ЛФК на различных этапах.	1		

4. Краткое содержание дисциплины: «История лечебной физической культуры»

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**История ЛФК:** - Понятие об истории ЛФК - Этапы возникновения, становления и развития ЛФК в мире и в России	**1**	**4**	**6**	**14**		
2	**История ЛФК в Древнем мире:** - Особенности становления и развития ЛФК в Китае. Гимнастические школы древнего Китая, рукописи и документы; - Особенности становления и развития ЛФК в Греции. Ученые-философы, изучавшие влияние физических упражнений на организм здорового и больного человека; - Особенности становления и развития ЛФК на Востоке, Европе, Риме, Швеции. Ученые, изучавшие влияние физических упражнений на организм здорового и больного человека.	**1**	**4**	**6**	**29**		
3	**История ЛФК в России:** - Особенности этапов становления и развития ЛФК в России. Ученые, изучавшие влияние физических упражнений на организм здорового и больного человека. - История возникновения методов ЛФК на различных этапах развития.	**1**	**4**	12	**29**		
Итого часов: 108			**12**	**24**	**72**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02 «Теоретико-методические основы лечебной физической культуры»

Направление подготовки:
*49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»*

Профиль: Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель: Еремин Даниил Николаевич, преподаватель кафедры «Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»

Рецензент: Золичева Светлана Юрьевна, кандидат медицинских наук, профессор кафедры спортивной медицины

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Теоретико-методические основы лечебной физической культуры» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ лечебной физической культуры и целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры по данному направлению. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных методов, средств и форм лечебной физической культуры, усвоение принципов лечебной физической культуры для применения данных знаний в практики, для лиц с различными патологиями. Образовательная деятельность по дисциплине «Теоретико-методические основы лечебной физической культуры» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

«Теоретико-методические основы лечебной физической культуры» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теоретико–методологических основ физической культуры. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиля – лечебная физическая культура. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина «Теоретико-методические основы лечебной физической культуры» является фундаментальной теоретической дисциплиной для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области ЛФК для пациентов, имеющих различные патологии ОДА, ССС, ДС, ЖКТ и т.д.

Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в отделениях больниц, госпиталей, поликлиник, диспансеров, а также в специализированных реабилитационных центрах и санаториях, фитнес центрах.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма
ПК – 2 Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические и иные средства и методические приемы для восстановления временно утраченных функций и развития необходимых компенсаторных физических качеств для успешного завершения реабилитационного процесса	ПК- 2.1. Знает: Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека	1		
	ПК-2.2. Знает: Теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение	1		
	- ПК-2.3. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико - физиологической оценки; оценивать анатомо - функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций	1		
	ПК-2.4. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации	1		

	ПК-2.5. Имеет опыт: Определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	**1**		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Понятие ЛФК:** - ЛФК, как метод; - Понятие и цель реабилитации; - Виды реабилитации.	**1**	**2**	**6**	**8**		
2	**Принципы ЛФК:** - Физиологически обоснованные педагогические принципы; - Принципы медицинской и физической реабилитации.	**1**	**4**	**6**	**8**		
3	**Основы ЛФК:** - Механизмы лечебного действия физических упражнений; - Средства ЛФК; - Классификация физических упражнений; - Формы ЛФК.	**1**	**2**	**6**	**10**		
4	**Периодизация ЛФК:** - Этапы ЛФК; - Периоды ЛФК; - Двигательные режимы в ЛФК;	**1**	**4**	**6**	**10**		

	- Оценка эффективности методов ЛФК.						
Итого часов: 72			**12**	**24**	**36**		**Зачет с оценкой**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теоретико-методические основы лечебной физической культуры».

Вопросы для устного ответа и собеседования:

1. Понятие лечебной физической культуры.
2. Лечебная физическая культура, как метод.
3. Физическая реабилитация. Понятие. Цель и задачи реабилитации.
4. Виды реабилитации.
5. Особенности медицинской реабилитации.
6. Физиологически обоснованные педагогические принципы.
7. Принципы ЛФК.
8. Принципы медицинской и физической реабилитации.
9. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
10. Механизм тонизирующего влияния.
11. Механизм трофического действия.
12. Механизм формирования компенсаций.
13. Механизм нормализации функций.
14. Средства ЛФК. Основные. Дополнительные.
15. Классификация физических упражнений.
16. Формы ЛФК.
17. УГГ. Особенности применения данной формы.
18. ЛГ. Особенности применения данной формы.
19. Самостоятельные занятия. Особенности применения данной формы.

20. Дозированная ходьба, дозированный бег. Особенности применения данной формы.
21. Терренкур, скандинавская ходьба. Особенности применения данной формы.
22. Лечебное плавание. Особенности применения данной формы.
23. Массовые формы оздоровительной физической культуры. Особенности применения данной формы.
24. Способы и принципы организации занятий по лечебной гимнастики.
25. Показания, противопоказания абсолютные, относительные.
26. Интенсивность физических упражнений.
27. Способы дозировки физической нагрузки.
28. Последовательная коррекция нарушений функций органов движения и опоры средствами ЛФК.
29. Периодизация в ЛФК.
30. Этапы ЛФК. Периоды ЛФК. Двигательные режимы в ЛФК.
31. Стационарный этап. Особенности данного этапа.
32. Санаторно-курортный этап. Особенности данного этапа.
33. Поликлинический этап. Особенности данного этапа.
34. Оценка эффективности занятий по ЛФК.
35. Понятие медицинская группа.
36. Виды медицинской группы. Основная, подготовительная, специальная.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура [Текст]: учебное пособие /В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР, 2009. – 568 с.

2. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура) : доп. М-вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил

3. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 413 с.: ил.

4. Основы физической реабилитации : учебник / А.Н. Налобина, Т.Н. Фёдорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч; ред. А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 329 с. : ил. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=640959

5. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233

б) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://bmsi.ru/doc/c3fe47df-2a71-44e7-bd55-3ea64ec7c010
2. http://www.reabilitaciya.in/e/987420-obschie-osnovyi-lechebnoy-fizicheskoy-kulturyi-
3. https://aupam.ru/pages/fizkult/lechebnuyu_fizkuljturu_i_massazh/page_5.htm

в) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red

2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС https://lib.rucont.ru/
3. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
4. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
5. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
6. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
7. https://fgosvo.ru/
8. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
9. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
10. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
11. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
12. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
13. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
14. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
15. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
16. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
17. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
18. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий
19. https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
20. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
21. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
22. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
23. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
24. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Приложения к рабочей программе дисциплины
«Теоретико-методические основы лечебной физической культуры»

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине *«Теоретико-методические основы лечебной физической культуры»* ***для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки*** *49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»,* ***профилю –*** *Лечебная физическая культура****.*** *Очной формы обучения****.***

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 (очная ф.о) семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	**Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости**	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выступление на семинаре «Понятие ЛФК, ФР, цели и задачи»*	*3 неделя*	*3*
2	*Выступление на семинаре «Механизмы лечебного действия физических упражнений»*	*4 неделя*	*3*
3	*Выполнение практического задания №1 по разделу «Средства ЛФК»*	*5 неделя*	*5*
4	*Написание реферата по темам раздела «Формы ЛФК»*	*5 неделя*	*15*
5	*Контрольная работа по разделу «Классификация физических упражнений»*	*10 неделя*	*15*
6	*Выполнение практического задания №2 по разделу «Периодизация в ЛФК»*	*10 неделя*	*5*
7	*Выступление на семинаре «Этапы ЛФК»*	*11 неделя*	*3*
8	*Выступление на семинаре «Оценка эффективности программы ЛГ»*	*12 неделя*	*6*
9	*Презентация по изучаемым разделам дисциплины*	*В течение семестра*	*5*
10	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10 (1ч=0,14б)*
	Экзамен		***30***

	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу по разделу «Виды реабилитации»*	*5*
2	*Выступление на семинаре «Классификация физических упражнений»*	*5*
3	*Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом*	*10*
4	*Дополнительное тестирование по теме «Показание и противопоказания в ЛФК»*	*5*
5	*Написание реферата по теме «Формы ЛФК»*	*5*
6	*Презентация по теме «Периодизация в ЛФК»*	*10*
7	*Презентация по теме «Медицинская группа, виды.»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02 «Теоретико-методические основы лечебной физической культуры»

Направление подготовки:
*49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»*

Профиль: Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы.

***2.* Семестры освоения дисциплины (модуля):** *1 семестр*

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ лечебной физической культуры и целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры по данному направлению. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных методов, средств и форм лечебной физической культуры, усвоение принципов лечебной физической культуры для применения данных знаний в практики для лиц с различными патологиями.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма**
ПК – 2 Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические и иные средства и методические	ПК- 2.1. Знает: Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека	1		
	ПК-2.2. Знает: Теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение	1		

приемы для восстановления временно утраченных функций и развития необходимых компенсаторных физических качеств для успешного завершения реабилитационного процесса	- ПК-2.3. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико - физиологической оценки; оценивать анатомо - функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций	1		
	ПК-2.4. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации	1		
	ПК-2.5. Имеет опыт: Определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	**1**		

5. Краткое содержание дисциплины: «Теоретико-методические основы лечебной физической культуры»

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Понятие ЛФК:** - ЛФК, как метод; - Понятие и цель реабилитации; - Виды реабилитации.	**1**	**2**	**6**	**8**		
2	**Принципы ЛФК:** - Физиологически обоснованные педагогические принципы; - Принципы медицинской и физической реабилитации.	**1**	**4**	**6**	**8**		

3	**Основы ЛФК:** - Механизмы лечебного действия физических упражнений; - Средства ЛФК; - Классификация физических упражнений; - Формы ЛФК.	**1**	**2**	**6**	**10**		
4	**Периодизация ЛФК:** - Этапы ЛФК; - Периоды ЛФК; - Двигательные режимы в ЛФК; - Оценка эффективности методов ЛФК.	**1**	**4**	**6**	**10**		
Итого часов: 72			**12**	**24**	**36**		**Зачет с оценкой**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.03 «Спортивная метрология»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)»
(код и наименование)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»
утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института ТРРиФ
Протокол № 89 от «12» 09 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики
(наименование)
Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики
(наименование)
Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики
(наименование)
Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики
(наименование)
Протокол № от « » 20 г.

Составитель: Шалманов Анатолий Александрович, д.п.н., профессор, профессор кафедры биомеханики, Вагин Андрей Юрьевич, к.п.н., доцент кафедры биомеханики

_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «спортивная метрология» является: формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях.

Формирование системы знаний, навыков и умений в области измерений и контроля в спорте, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Необходимость введения курса «Спортивная метрология» вариативной части Б1.В.03 обусловлена тем, что одной из главных задач управления педагогическим процессом, в том числе спортивной тренировкой, является наличие обратной связи, которая предполагает получение информации о результатах воздействия на организм человека средств физического воспитания и спортивной тренировки.

В этой связи к числу наиболее актуальных проблем относятся вопросы контроля за оперативным и текущим состоянием занимающихся физическими упражнениями и кумулятивным эффектом результатов педагогической деятельности преподавателей физической культуры и тренеров.

Высшее образование специалистов физической культуры и спорта также предполагает и наличие навыков научно-исследовательской работы. Научно-исследовательская работа требует умения проведения соответствующих измерений, обработки данных и их анализа.

Изучение курса «Спортивная метрология» базируется на знаниях слушателей в таких областях как: математическая статистика, спортивная морфология, биохимия, физиология, биомеханика, психология, физика.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине(модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-1	**Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач**	*1*		*1*
	УК-1.1. Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.			
	УК-1.3. Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности			
	УК-1.5. Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.			

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	***Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте***	**1**	**4**	**10**	**20**		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)		**0,5**	**2**	**4**		
1.2.	Основы теории измерений		**0,5**	**2**	**4**		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения		**1**	**2**	**2**		
1.4.	Основы теории тестов		**1**	**1**	**2**		
1.5.	Основы теории оценок			**1**	**4**		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей		**1**	**2**	**4**		
2	***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте***		**6**	**14**	**18**		
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля		**1**	**2**	**3**		
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности		**1**	**4**	**3**		
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов		**1**	**2**	**3**		
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок		**1**	**2**	**3**		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности		**1**	**2**	**3**		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте		**1**	**2**	**3**		
Итого часов:		**72**	**10**	**24**	**38**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	***Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте***	**1**	**2**	**4**	**20**		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)						
1.2.	Основы теории измерений						
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения						
1.4.	Основы теории тестов						
1.5.	Основы теории оценок						
1.6.	Количественная оценка качественных показателей						
2	***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте***			**2**	**44**		
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля						
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности						
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов						
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок						

2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности						
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте						
Итого часов:		**72**	**2**	**6**	**64**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Спортивная тренировка как процесс управления. Понятие об управлении и комплексном контроле.
2. Понятие об измерении. Шкалы измерений (номинальная, порядка, интервалов и отношений). Привести примеры использования разных шкал измерений в своем виде спорта.
3. Точность измерений. Систематические, случайные, абсолютные и относительные ошибки измерений.
4. Основные понятия теории тестов. Требования к организации и проведению тестирования.
5. Виды надежности тестов и способы ее оценки. Статистические методы оценки надежности тестов.
6. Логическая и эмпирическая информативность тестов. Оценка информативности тестов при наличии и отсутствии единичного критерия информативности.
7. Основные понятия теории оценок. Шкалы оценок (пропорциональные, прогрессирующие, регрессирующие и S- образная).

8. Разновидности норм (сопоставительные, индивидуальные и должные) и их пригодность (релевантность, репрезентативность и современность).

9. Основные понятия квалиметрии. Метод экспертных оценок (опрос и анкетирование).

10. Контроль соревновательной деятельности. Особенности регистрации и метрологической оценки показателей соревновательной деятельности в различных видах спорта (циклические, ациклические, игровые, единоборства и т.п.).

11. Контроль технической и тактической подготовленности спортсменов. Метрологическая оценка показателей технико-тактического мастерства (объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники и тактики).

12. Контроль физического состояния спортсменов (телосложение и состав тела, состояние здоровья и уровень развития двигательных качеств).

13. Контроль силовых качеств спортсмена. Метрологическая оценка основных, интегральных и дифференциальных показателей силы.

14. Контроль скоростных качеств спортсмена. Метрологическая оценка показателей элементарных форм проявления быстроты.

15. Контроль уровня развития выносливости. Разновидности показателей выносливости спортсменов и их метрологическая оценка.

16. Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.

17. Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки. Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

18. Метрологические основы отбора в спорте. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.

19. Состояние спортсмена и разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

20. Особенности метрологической проверки тестов, предназначенных для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов.

21. Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.

22. Метрологические особенности контроля за основными факторами, влияющими на гибкость.

23. Возрастные изменения показателей пассивной и активной гибкости и их информативность.

24. Влияние наследственных факторов на гибкость и метрологические основы отбора юных спортсменов по этому показателю.

25. Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки.

26. Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

27. Метрологические основы отбора в спорте. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.

28. Состояние спортсмена и разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

29. Особенности метрологической проверки тестов, предназначенных для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Тема 1.1. Каковы предмет и задачи спортивной метрологии? Какова роль спортивной метрологии в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов? Что собой представляют управляющая и управляемая системы в спортивной тренировке?

Тема 1.2. Что такое измерение и чем оно отличается от понятия «шкала измерения»? В чем различие между шкалой порядка и шкалой отношений?

Приведите пример величины, относящейся к шкале наименований. Как уменьшить систематическую и случайную ошибки измерений?

Тема 1.3. В чем отличие параметрической и непараметрической корреляции? В какой шкале измерений используется коэффициент корреляции Спирмена? Какова область применения регрессионного анализа? В чем суть метода регрессионных остатков? Для чего используется дисперсионный анализ в спортивной метрологии?

Тема 1.4. Какие требования предъявляются к тестам? В чем различие между эмпирической информативностью теста и информативностью по определению? Как проверить информативность теста? Перечислите виды надежности теста и статистические методы ее определения. Приведите пример оценки согласованности теста. Какими способами можно повысить надежность теста.

Тема 1.5. Каковы основные задачи оценивания в спорте? Перечислите основные типы шкал оценивания и приведите примеры целесообразности их применения в спорте. По какому принципу строятся стандартные шкалы? Какие бывают нормы? Раскройте смысл понятий «релевантность» и «репрезентативность» норм.

Тема 1.6. Что такое квалиметрия? Каковы основные метрологические требования к организации экспертизы? Что оценивают коэффициентом конкордации и какие статистические методы используют при его расчете? Приведите пример применения какого-либо квалиметрического метода в спортивной практике.

Тема 2.1. Охарактеризуйте особенности этапного, текущего и оперативного контроля. Каковы особенности и процедура проверки информативности тестов при этапном и текущем контроле? Каковы проблемы оценки информативности и надежности тестов для оценки оперативного состояния спортсменов?

Тема 2.2. Каковы основные задачи контроля за соревновательной деятельностью? Как определяется результативность технико-тактических

действий? Охарактеризуйте особенности использования методов видеозаписи и стенографирования в разных видах спорта. Каковы особенности коррекции состояния спортсмена в ходе соревнований в разных видах спорта?

Тема 2.3. С помощью каких показателей и тестов можно оценить уровень силовой подготовленности спортсменов? Какие факторы следует учитывать при тестировании силовой подготовленности? Какие показатели можно использовать для контроля за элементарными формами проявления скоростных качеств? Раскройте особенности добротности тестов скоростных качеств. В чем различие между специфическими и неспецифическими тестами для оценки выносливости? Приведите примеры явных и латентных показателей выносливости. Какими методиками можно оценить гибкость?

Тема 2.4. Какие основные характеристики следует учитывать при контроле за нагрузками? Как можно изменять сложность нагрузки в игровых видах спорта? В чем особенности контроля за величиной нагрузки в разных группах видов спорта? В чем различие между физической и физиологической нагрузкой?

Тема 2.5. В каких видах спорта целесообразно оценивать объем и разносторонность технической подготовленности спортсменов? Как оценить абсолютную эффективность техники? Раскройте суть метода регрессионных остатков для оценки реализационной эффективности техники и приведите пример его использования в вашем виде спорта. Какими инструментальными методиками можно контролировать техническое мастерство спортсмена?

Тема 2.6. Какие существуют направления отбора? Какова роль прогнозирования в организации отбора? В чем разница между ювенильными и дефинитивными показателями подготовленности спортсмена? Какова роль коэффициента стабильности и темпов прироста результатов тестов в прогнозировании спортивной одаренности? Какими способами можно изучать влияние наследственности на спортивные результаты? Какова роль модельных характеристик в прогнозировании и отборе в спорте?

Темы расчетно-графических работ:

1. РГР № 1 – Оценка надежности тестов по экспериментальным данным
2. РГР № 2 – Оценка информативности тестов по экспериментальным данным
3. РГР № 3 – Расчет стандартных шкал для оценки спортивных результатов
4. РГР № 4 – Виды контроля

Примерная тематика рефератов

Выбор темы работы определяется сочетанием выбранного вида контроля (этапного, текущего или оперативного) и контролируемых показателей (техническое мастерство, двигательные качества, нагрузки и т.п.).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: Прогресс, 1976. – 495 с. http:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438756 (28.06.2019).

2. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / М.А.Годик. – М.: ФиС, 1988.

3. Гмурман, В.Е.. Теория вероятностей и математическая статистика / В.Е. Гмурман. – М.: Высшая школа, 2000.

4. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1982.

5. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология: учебник для студентов / В.Б. Коренберг. – Малаховка, 2008.

6. Начинская, С.В. Спортивная метрология / Начинская С.В. Учеб. пособие для студ. высш. заведений. – М.: Издательский центр «Академия» , 2005. – 240 с.

7. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология/ Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.

б) Дополнительная литература:

1. Годик, М.А. Контроль нагрузок в спорте: лекция для студентов-заочников / М.А. Годик. – М.: ГЦОЛИФК, 1978.

2. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика проведения контроля технической подготовки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда– учеб. пособие – 4-е изд. испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008.- 244с.

4. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология : слов.–справ / В.Б. Коренберг– М.: Сов.спорт, 2004.

5. Начинская, С.В. Применение статистических методов в сфере физической культуры / С.В. Начинская. – СПб., 2000.

6. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С.В. Начинская. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2012. - 239 с.: табл.

7. Спортивная метрология / Г. В. Стародубцев .— 4-е изд., испр. и доп .— Оренбург : ОГПУ, 2013 .— 104 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=232957

8. Кошкарев, Л.Т. Спортивная метрология (основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов) : учеб. пособие / Л.Т. Кошкарев .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014 .— 225 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=279257

9. Попков, В. Н. Спортивная метрология : [16+] / В. Н. Попков ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и

спорта,2004.–183с.:ил.,табл.

https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274886

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed
2. http://medline.ru
3. https://elibrary.ru

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. AMTI Net Force.
2. Bioanalysis.
3. MuscleLab.
4. Biodex System.
5. ACTest.
6. Statistica 7.
7. MS Excel.
8. Qualisys.
9. TEMA Automotive.
10. DartFish.
11. CoachMyVideo.
12. ГЦОЛИФК-2012.
13. Visual 3D.
14. Операционная система – Microsoft Windows.
15. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
16. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
17. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red
2. Национальный цифровой ресурс https://lib.rucont.ru/
3. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
4. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
5. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
6. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Данная дисциплина обеспечена:

Лекционные занятия (161 аудитория)

– комплект электронных презентаций, слайдов;

– аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия (68, 70 аудитории)

– презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук);

Для проведения лабораторных работ на базе учебной лаборатории кафедры созданы: лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе. Стенды включают в себя: динамометрический комплекс, оптико-электронная система, электромиография, динамометрическое устройство для измерения силы мышц – разгибателей нижних конечностей. Используются пакеты компьютерных программ для обработки электрических сигналов.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

по дисциплине (модулю) **«Б1.В.03 Спортивная метрология»**
для обучающихся института ТРРиФ 1 курса,
направления подготовки/ специальности: «49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)»
направленности (профилю): «Лечебная физическая культура», «Физическая реабилитация»
Очная/заочная форма (ы) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра Биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	*Защита расчетно-графических работ*	*14-16 неделя*	*20*
2	*Выступление на семинаре «*Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения*»*	*5 неделя*	*5*
3	*Выступление на семинаре* Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов	*10 неделя*	*10*
4	*Выступление на семинаре* Метрологические основы отбора в спорте	*17 неделя*	*10*
5	*Написание реферата по темам указанным в программе*	*18 неделя*	*5*
6	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*20*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов

1	*Защита расчетно-графических работ*		*20*
2	*Выступление на семинаре «*Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения*»*		*5*
3	*Выступление на семинаре* Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов		*10*
4	*Выступление на семинаре* Метрологические основы отбора в спорте		*10*
5	*Написание реферата по темам указанным в программе*		*5*
6	*Посещение занятий*		*20*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выступление на семинаре «*Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения*»,* Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов, Метрологические основы отбора в спорте	*40*
2	*Защита расчетно-графических работ*	*20*
3	*Написание реферата по темам указанным в программе*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.03 – Спортивная метрология»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)»
(код и наименование)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *1.*

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях.

Формирование системы знаний, навыков и умений в области измерений и контроля в спорте, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине(модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
УК-1	**Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач**	*1*		*1*
	УК-1.1. Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.			
	УК-1.3. Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности			
	УК-1.5. Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.			

5. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	***Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте***	**1**	**4**	**10**	**20**		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)		**0,5**	**2**	**4**		
1.2.	Основы теории измерений		**0,5**	**2**	**4**		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения		**1**	**2**	**2**		
1.4.	Основы теории тестов		**1**	**1**	**2**		
1.5.	Основы теории оценок			**1**	**4**		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей		**1**	**2**	**4**		
2	***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте***		**6**	**14**	**18**		
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля		**1**	**2**	**3**		
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности		**1**	**4**	**3**		
2.3.	Метрологические основы контроля физической		**1**	**2**	**3**		

	подготовленности спортсменов						
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок		**1**	**2**	**3**		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности		**1**	**2**	**3**		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте		**1**	**2**	**3**		
Итого часов:		**72**	**10**	**24**	**38**		**Зачет**

<u>Заочная</u> форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихсяв соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	***Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте***	**1**	**1**	**4**	**30**		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)				**6**		
1.2.	Основы теории измерений				**6**		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения			**2**	**4**		
1.4.	Основы теории тестов				**6**		
1.5.	Основы теории оценок			**2**	**4**		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей				**4**		
2	***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте***		**1**	**2**	**38**		
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля			**1**	**6**		

2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности				**8**		
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов			**1**	**4**		
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок				**6**		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности				**6**		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте				**4**		
Итого часов:		**72**	**2**	**6**	**64**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.04 Лечебная физическая культура в ортопедии»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и
фитнеса_____
Протокол №___от «__»_____2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Швыгина Наталия Владимировна к.п.н., доцент, доцент кафедры Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

Рецензент:
Смоленский Андрей Вадимович – д.м.н., профессор кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

1.Цель освоения дисциплины (модуля) «Лечебная физическая культура в ортопедии» является теоретическое изучение содержания различных форм ЛФК в ортопедии и закрепление сформированных навыков на клинической практике для подготовки бакалавра, владеющего основами традиционных и современных методик лечебной гимнастики, способного осуществлять профессиональную деятельность относительно лиц с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата различных возрастных групп.

2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина относиться к обязательной дисциплине вариативной части профессионального цикла учебного плана для бакалавров направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (АФК), профиль «Лечебная физическая культура». Изучается во 1-м семестре, одновременно с такими базовыми дисциплинами как анатомия человека, физиология человека, биология с основами экологии, комплексная реабилитация больных и инвалидов, культурология, технологии физкультурно-спортивной деятельности, теоретико-методические основы ЛФК, общая патология и тератология. Изучение дисциплины «ЛФК в ортопедии» основывается на сумме знаний, полученных студентами в ходе освоения таких дисциплин, как История ЛФК, специальная педагогика, анатомия человека, социальная защита инвалидов и логически продолжает их содержание. Дисциплина содержательно - методически взаимосвязана со всеми последующими дисциплинами профильного цикла.

К «входным» требованиям необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин можно отнести:

Знать:

–исторические вехи развития ортопедии, ЛФК в нашей стране и за рубежом;

–роль науки в развитии цивилизации, ценности научной рациональности, структуру, формы и методы научного познания;

–вопросов комплексной реабилитации ортопедических пациентов.

Уметь:

–работать с иностранной литературой по направлению подготовки, работать со (читать транскрипцию, различать словарем прямое и переносное значение слов, находить переводы фразеологических единиц);

–вести диалог как способ отношения к культуре и обществу;

–работать с теоретическими и литературными источниками.

Владеть:

–анализировать современную теорию ортопедических заболеваний.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической	*1*

	реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры. ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации. ПК-1.2. Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры. ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации. ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации.	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетных единицы**, **144 академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о правильной осанке. Нарушения осанки, их характеристика.	1	4	4	12		
2	Характеристика правильной осанки в сагитальной плоскости и фронтальной	1	2	4	12		
3	Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при нарушениях осанки в сагитальной плоскости.	1	2	6	12		
4	Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.	1	2	4	8		
5	Сколиоз. Типы и степени сколиоза. Задачи, средства и методы лечебной физической культуры.	1	4	6	13		
6	Понятие о функциях стопы. Плоскостопие. Виды, характеристика	1	2	4	8		
7	Особенности лечебной гимнастики на поликлиническом этапе при плоскостопии.	1	1	4	8		
8	Особенности лечебной гимнастики на этапе спортивной тренировки при плоскостопии у спортсменов.	1	1	4	8		
	Итоговая форма контроля						**Экзамен**
Итого часов:			**18**	**36**	**81**	**9**	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена.

Виды контроля и отчетности студентов дифференцированы с таким расчетом, чтобы оценивать уровень усвоения учебного материала, понимания, осмысления и способности в итоге к практической реализации. Главной составной частью требований и обязательным условием допуска студента к теоретическому экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому выполненному заданию.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении освоения дисциплины.

Применяемые формы текущего контроля:

–индивидуальный или групповой устный опрос;

–учебная дискуссия;

–Case-study;

–презентации.

Задания для контроля самостоятельной работы студентов

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы студентов

1. Назовите и охарактеризуйте сроки начала формирования физиологических изгибов человека.
2. Дать определение понятия «правильная осанка», и ее особенности в разных периодах детства.
3. Эпидемиология нарушений осанки и перспективный прогноз.
4. Охарактеризуйте три степени нарушения осанки.

5. Охарактеризуйте виды нарушений осанки в сагиттальной плоскости с увеличением физиологических изгибов.
6. Охарактеризуйте вид нарушения осанки в сагиттальной плоскости с уменьшением физиологических изгибов.
7. Охарактеризуйте комбинированный вид нарушения осанки в сагиттальной плоскости.
8. Охарактеризуйте вид нарушения осанки во фронтальной плоскости.
9. Охарактеризуйте вид нарушения называемый – «вялая осанка».
10. Причины, способствующие формированию нарушений осанки.
11. Профилактика нарушений осанки.
12. Задачи ЛФК при нарушениях осанки.
13. Временные противопоказания к определенным видам физических упражнений.
14. Охарактеризуете курс ЛФК при нарушении осанки с указанием этапа, периодов.
15. Методы оценки эффективности занятий лечебной гимнастикой.
16. Дайте характеристику понятия «плоскостопие».
17. Охарактеризуете виды плоскостопия в зависимости от причин его вызывающих.
18. Охарактеризуете клиническую картину (ранние и поздние симптомы) плоскостопия.
19. Приведите пример из двух групп специальных упражнений при плоскостопии.
20. Понятие о соматоскопии при нарушении осанки.
21. Недостатки метода соматоскопии при нарушении осанки.
22. Условия проведения соматоскопии.
23. Характерные маркеры осанки в различных плоскостях.
24. Выполнить визуальный осмотр одного занимающегося, заполнить тестовую карту и сделать заключение.
25. Охарактеризовать методику оценки положения таза по ромбу Михаэлиса.

26. Характеристика осанометрии как метода диагностики нарушения осанки.
27. Компьютерно - оптическая топография (КОМОТ) – преимущества метода перед рентгенологическим исследованием и его характеристика.
28. Показания к применению КОМОТ.
29. Стериофотометрия – характеристика метода исследования осанки.
30. Дополнительные методы исследования состояния опорно-двигательного аппарата – антропометрические исследования – «трапециевидный угол», плечевой индекс.
31. Тест на кифоз – характеристика теста. Описать проведение и оценку результатов.
32. Как определить силовую выносливость мышц брюшного пресса?
33. Как определить силовую выносливость мышц спины?
34. Правила подбора мебели для ребенка.
35. Электронный корректор осанки – характеристика и методика применения.
36. Найти и выполнить презентацию по другим методикам коррекции нарушения осанки.

Решение ситуационных задач

Ситуационная задача по одному из видов нарушения осанки

Примерный перечень и содержание ситуационной задачи.

1. Мальчик 6 лет. Кифотическая осанка. Оформить тестовую карту. Разработать комплекс лечебной гимнастики для тренировочно-корригирующего периода курса ЛФК с использованием фитбола.
2. Девочка 9 лет. Лордотическая осанка. Оформить тестовую карту. Разработать комплекс лечебной гимнастики для адаптационного периода курса ЛФК.
3. Мальчик 12 лет. Кифо-лордотическая осанка. Оформить тестовую карту. Разработать комплекс лечебной гимнастики для заключителного периода курса ЛФК с использованием утяжелителей.

4.Девушка 15 лет. Гипокифоз. Оформить тестовую карту. Разработать комплекс лечебной гимнастики для тренировочно-корригирующего периода курса ЛФК с использованием фитболла.

5.Юноша 17 лет. Плоско-вогнутая осанка. Оформить тестовую карту. Разработать комплекс лечебной гимнастики для тренировочно-корригирующего периода курса ЛФК.

6.Девушка 13 лет. Ассиметричная осанка. Оформить тестовую карту. Разработать комплекс лечебной гимнастики для тренировочно-корригирующего периода курса ЛФК с использованием гимнастических палок.

7.Юноша 17 лет. Сутуловатость. Оформить тестовую карту. Разработать комплекс лечебной гимнастики для адаптационного периода курса ЛФК.

8.Девочка 7 лет. Вялая осанка. Оформить тестовую карту. Разработать комплекс лечебной гимнастики для тренировочно-корригирующего периода курса ЛФК с использованием скакалки.

Ситуационная задача по одному из видов плоскостопия

Примерный перечень и содержание ситуационной задачи.

1.Мальчик 4 лет. Плоскостопие. Выполнить плантографию и определить степень плоскостопия. Разработать комплекс лечебной гимнастики для тренировочно-корригирующего периода курса ЛФК.

2.Девочка 5 лет. Плоскостопие. Выполнить плантографию и определить степень плоскостопия. Разработать комплекс лечебной гимнастики для адаптационного периода курса ЛФК с использованием мелких предметов.

3.Мальчик 5 лет Плосковарусные стопы. Выполнить плантографию и определить степень плоскостопия. Разработать комплекс лечебной гимнастики для тренировочно-корригирующего периода курса ЛФК с использованием полифункционального оборудования.

4.Девочка 6 лет. Плоско-вальгусные стопы. Выполнить плантографию и определить степень плоскостопия. Разработать комплекс лечебной

гимнастики для тренировочно-корригирующего периода курса ЛФК с использованием полифункционального оборудования.

5. Мальчик 11 лет Плоскостопие. Выполнить плантографию и определить степень плоскостопия. Разработать комплекс лечебной гимнастики для тренировочно-корригирующего периода курса ЛФК с использованием массажного оборудования.

Примерная тематика презентаций

1. Понятие об осанке. Краткая характеристика различных дефектов осанки. Средства и формы ЛФК при нарушениях осанки. Методы ЛФК и массаж при нарушениях осанки (группы упражнений). Профилактика.
2. Плоскостопие и его виды. Диагностика. Методы ЛФК и массажа. Специальные упражнения.
3. Понятие о сколиозе. Виды и степени сколиоза. Различные группы упражнений, применяемые при лечении сколиозов. Корригирующая гимнастика – основная форма ЛФК.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольника (при нарушении опорно-двигательного аппарата). М.: Просвещение, 2006 – 148 с.
2. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура): доп. М-вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил.
3. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М.,1982. -144 с.
4.4. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. СПб., 2003. - 512 с.

б) Дополнительная литература:

1. Мутовин Г.Р., Жилина С.С., Селиванова Е.А. Клинико-генетические аспекты синдрома «вялый ребенок». Лекции по педиатрии, 2001 том. 1 Патология новорожденных и детей раннего возраста.

2. Пенькова И.В., Сулейманов И.И. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. - Тюмень: изд-во "Вектор Бук", 2000. - 40 с.

3. Сарнадский В.Н., Фомичев Н.Г. Мониторинг деформации позвоночника методом компьютерной оптической топографии. – Пособие для врачей МЗ РФ. – Новосибирск: НИИТО, 2001. – 44 с.

4. Швыгина, Н.В. Лечебная физическая культура в ортопедии : курс лекций / Н.В. Швыгина .— Москва : РГУФКСМиТ, 2021 .— 156 с. : ил.

5. Швыгина, Н.В. Лечебная физическая культура в ортопедии : учеб. пособие / Н.В. Швыгина .— Москва : РГУФКСМиТ, 2021 .— 220 с. : ил. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=786538

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: **magazines**.com

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотечная система "Руконт" https://lib.rucont.ru/
2. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования https://fgosvo.ru/
6. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
7. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
8. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
9. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
10. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/

11. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
12. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
13. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
14. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
15. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
17. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
18. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
19. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
20. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
21. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для материального обеспечения дисциплины «Теоретические и методические основы физической реабилитации» кафедра имеет и использует:

- аудиторию 327, оборудованную ПК и компьютерным проектором, компьютерный класс (комната 339) на 10 компьютеров, имеющий дополнительно большой телевизор для просмотра видеороликов;
- реабилитационное оборудование: универсальный силовой тренажер С.М. Бубновского, велотренажер, тредбан, фитболы, и другое мелкое оборудование и предметы реабилитационного назначения (гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, скакалка, медицинболы различного веса).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Лечебная физическая культура в ортопедии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), направленности (профилю) Лечебная физическая культура, формы обучения очная

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	Понятие о правильной осанке. Нарушения осанки, их характеристика.	*09.09.2019-21.09.2019*	*10*
2.	Характеристика правильной осанки в сагитальной плоскости и фронтальной	*23.09.2019-04.10.2019*	*10*
3.	Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при нарушениях осанки в сагитальной плоскости.	*07.10.2019-11.10.2019*	*10*
4.	Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.	*14.10.2019-26.10.2019*	*10*
5.	Сколиоз. Типы и степени сколиоза. Задачи, средства и методы лечебной физической культуры.	*11.11.2019-22.11.2019*	*20*
6.	Понятие о функциях стопы. Плоскостопие. Виды, характеристика	*02.12.2019-27.12.2019*	*10*
	экзамен		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

–Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.04 Лечебная физическая культура в ортопедии»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(код и наименование)

Направленность (профиль):
Лечебная физическая культура
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1 семестр.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** «Лечебная физическая культура в ортопедии» является теоретическое изучение содержания различных форм ЛФК в ортопедии и закрепление сформированных навыков на клинической практике для подготовки бакалавра, владеющего основами традиционных и современных методик лечебной гимнастики, способного осуществлять профессиональную деятельность относительно лиц с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата различных возрастных групп.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	*1*

5. **Краткое содержание дисциплины (модуля):**

Очная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**	**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о правильной осанке. Нарушения осанки, их характеристика.	1	4	4	12		
2	Характеристика правильной осанки в сагитальной плоскости и фронтальной	1	2	4	12		
3	Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при нарушениях осанки в сагитальной плоскости.	1	2	6	12		
4	Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.	1	2	4	8		
5	Сколиоз. Типы и степени сколиоза. Задачи, средства и методы лечебной физической культуры.	1	4	6	13		
6	Понятие о функциях стопы. Плоскостопие. Виды, характеристика	1	2	4	8		
7	Особенности лечебной гимнастики на поликлиническом этапе при плоскостопии.	1	1	4	8		
8	Особенности лечебной гимнастики на этапе спортивной тренировки при плоскостопии у спортсменов.	1	1	4	8		
	Итоговая форма контроля						**Экзамен**
Итого часов:			**18**	**36**	**81**	**9**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.05 Лечебная физическая культура в травматологии»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
«Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»
Протокол № от «» 2019г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
«Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»
(наименование)
Протокол №___от «____» 20___г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
«Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»
(наименование)
Протокол №___от «___» 20___г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
«Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»
(наименование)
Протокол № _ от «__» 20_г.

Составитель: Швыгина Наталия Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»

Рецензент: Смоленский Андрей Вадимович – д.м.н., профессор кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

1. Цель освоения дисциплины Лечебная физическая культура в травматологии

Целями освоения дисциплины «Лечебная физическая культура в травматологии» являются привития знаний и навыков по восстановлению здоровья, функционального состояния и трудоспособности лиц различного возраста после травм опорно-двигательного аппарата средствами лечебной физической культуры.

Сформировать у бакалавров способность разрабатывать методику применения лечебной физической культуры у больных после хирургических вмешательств на органах брюшной и грудной полости и ампутации конечностей. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Б1.В.05 «Лечебная физическая культура в травматологии» изучается в 3 семестре, основана на знаниях анатомии, физиологии и биомеханики движений человека, теоретико-методических основ лечебной физической культуры, общей и частной патологии. Для успешного освоения дисциплины необходимо знать анатомическое строение суставов верхних и нижних конечностей, а так же мышцы, обеспечивающие движения в суставах и их стабильность, профилактика травматических повреждений и нарушений осанки. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в отделениях больниц, госпиталей, поликлиник, диспансеров, а также в специализированных реабилитационных центрах и санаториях. Курс «Лечебная физическая культура в травматологии» введена в стандарт в связи с требованием расширения и углубления знаний студентов.

Изучение этиологии, патогенеза, клинической картины и методов лечения различных травм позволяет студентам понять, какое место занимают физические упражнения в лечебной физической культуре больных и травмированных.

Изучение курса «Лечебная физическая культура в травматологии» тесно связано с такими раннее изученными дисциплинами, как анатомия, физиология, биохимия, общая патология и частная патология, теоретико-методологические основы лечебной физической культуры.

Дисциплина изучается на втором курсе бакалавриата в форме лекций, практических и самостоятельных занятий. Практические занятия проводятся в форме доклинической практики в вузе. Обучающиеся должны быть готовы принять участие в обсуждении методических особенностей построения программ реабилитации в зависимости от характера заболевания, периода и этапа реабилитации, проводить занятия с пациентами, имеющими хирургические заболевания. Является этапом подготовки к ГИА.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Лечебная физическая культура в травматологии»

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры. ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации. ПК-1.2. Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры. ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации. ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и	*3*

	технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации.	

4. Структура и содержание дисциплины «Лечебная физическая культура в травматологии»

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы ЛФК. Понятие о переломе и травматической болезни - Виды иммобилизации - Виды травматических повреждений	3	2	4	10		
2	ЛФК при переломах верхних и нижних конечностей. - ЛФК при переломах длинных трубчатых костей - ЛФК при вывихе плечевого сустава - ЛФК при переломе костей голени - ЛФК при переломах бедра - ЛФК при переломах шейки бедра	3	2	6	10		
3	ЛФК при копмпрессионных переломах позвоночника - ЛФК при переломах грудного отдела позвоночника - ЛФК при переломах поясничного отдела - ЛФК при переломах шейного отдела позвоночника	3	2	8	9		

4	ЛФК при переломах костей таза - ЛФК при переломах лонного сочеленения - ЛФК при переломе типа Мальгеня - ЛФК при оперативном лечении при переломах костей таза	3	2	4	10		
5	ЛФК при травматических повреждениях верхней конечности у спортсменов	3	2	4	10		
6	ЛФК при травматических повреждениях нижних конечностей у спортсменов	3	2	2	10		
Итого часов: 108			12	28	59	9	Экзамен

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы по курсу «Лечебная физическая культура в травматологии»

1. Дайте определение понятия травма и охарактеризуйте виды травматизма.
2. Виды травм и их общая характеристика.
3. Перечислите современные методы лечения в травматологии
4. Характеристика этапов физической реабилитации в травматологии.
5. Понятие о травматической болезни. Этипатогенез. Клиническая картина.
6. Дайте определение понятия перелом, его признаках и видах переломов.
7. Перелом лопатки. Диагностика, иммобилизация и лечение.
8. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе лопатки. Особенности методики лечебной гимнастики.

9. Вывихи и переломы ключицы. Клиническая картина, иммобилизация и лечение.
10. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе ключицы. Особенности методики лечебной гимнастики.
11. Переломы проксимального и дистального конца плечевой кости. Клиническая картина, иммобилизация и лечение.
12. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе проксимального и дистального конца плечевой кости. Особенности методики лечебной гимнастики.
13. Вывихи в плечевом суставе, Этиопатогенез, симптоматика, лечение.
14. Этиопатогенез привычного вывиха плеча, лечение.
15. Охарактеризуйте повреждения предплечья, их симптоматику, иммобилизацию и лечение.
16. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе костей предплечья. Особенности методики лечебной гимнастики.
17. Опишите повреждения костей кисти (переломы и вывихи костей запястья, пястных костей и фаланг пальцев).
18. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе костей кисти. Особенности методики лечебной гимнастики.
19. Переломы диафиза бедренной кости. Клиническая картина. Иммобилизация. Лечение.
20. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе диафиза бедренной кости. Особенности методики лечебной гимнастики.
14. Переломы бедренной кости в области тазобедренного сустава. Клиническая картина. Иммобилизация. Виды лечения.
15. Дайте характеристику повреждений в коленном суставе.
16. Повреждения менисков коленного сустава. Эпидемиология Этиопатогенез. Клиническая картина. Лечение.
17. Задачи, средства и формы ЛФК при повреждении мениска коленного сустава. Особенности методики лечебной гимнастики.
18. Повреждения боковых и крестообразных связок коленного сустава. Симптоматика. Лечение.
19. Внутрисуставные переломы бедра и большеберцовой кости в коленном суставе. Клиническая картина. Иммобилизация. Лечение.
20. Перечислите повреждения голени и опишите их клиническую картину, виды иммобилизации и лечение.
21. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе костей голени. Особенности методики

лечебной гимнастики.

22. Переломы лодыжек, клиническая картина, иммобилизация, лечение.

23. Перечислите переломы костей стопы и охарактеризуйте их клиническую картину, иммобилизацию и лечение.

24. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе костей стопы. Особенности методики лечебной гимнастики

25. Компрессионные переломы тел позвонков. Этиопатогенез. Симптоматика. Лечение.

26. Задачи, средства и формы ЛФК при компрессионном переломе тел позвонков в шейном отделе. Особенности методики лечебной гимнастики

27. Задачи, средства и формы ЛФК при компрессионном переломе тел позвонков в грудном отделе. Особенности методики лечебной гимнастики

28. Задачи, средства и формы ЛФК при компрессионном переломе тел позвонков в поясничном отделе. Особенности методики лечебной гимнастики.

29. Перечислите виды переломов костей таза.

30. Перелом тазового кольца без нарушения непрерывного тазового кольца. Этиопатогенез, симптоматика, иммобилизация и лечение.

31. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе тазового кольца без нарушения непрерывного тазового кольца. Особенности методики лечебной гимнастики.

32. Дайте характеристику перелома костей таза типа Мальгеня и его лечение.

33. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе костей таза типа Мальгеня. Особенности методики лечебной гимнастики.

32.Перелом вертлужной впадины. Этиопатогенез. Симптоматика, лечение.

34. 33. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе вертлужной впадины. Особенности методики лечебной гимнастики.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля). Можно исправить, лучше электронные ресурсы, которые есть в библиотеке

а) Основная литература:

1. Физическая реабилитация : в 2 т. : учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклоненями в состоянии здоровья" : рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2016
2. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по

специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура) : доп. М-вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 11-е изд., испр. - М.: Academia, 2014. - 413 с.: ил.
2. Юмашев Г.С., Горшков С.З., Силин Л.Л. Травматология и ортопедия: Учебник. - М.: Медицина, 1990, 576 с.
3. Лечебная физическая культура в травматологии : учебное пособие / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова, А.С. Махов, Е.В. Перевозчикова, Е.В. Руженская, М.В. Тихомолов, С.В. Жубаркин, В.В. Гузий .— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 .— 140 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=786539

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:magazines.com

г) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. Электронная библиотечная система «Руконт» ЭБС https://lib.rucont.ru/
2. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования https://fgosvo.ru/
6. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
7. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
8. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
9. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
10. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
11. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
12. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
13. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
14. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
15. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
17. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
18. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/

19. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
20. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
21. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:
	-Microsoft Word	Редактор текстовый,
	-Microsoft Excel	Редактор табличный,
	-Microsoft PowerPoint	Редактор деловой графики и презентаций
	-Microsoft Outlook	Почтовая программа, организатор, планировщик задач.

3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

– Для материально-технического обеспечения дисциплины кафедра имеет и использует: компьютерный класс (ауд.339) оборудованный 10 компьютерами для проведения тестирования, реабилитационный центр (ауд.327), оборудованный многофункциональным тренажером Бубновского, велотренажером, тредбаном, имеются фитболы и другое мелкое реабилитационное оборудование для проведения практических занятий;

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Лечебная физическая культура в травматологии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»,
Профиль – «Лечебная физическая культура». Очная форма обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	Понятие о правильной осанке. Нарушения осанки, их характеристика.	*09.09.-21.09.*	*10*
2.	ЛФК при повреждениях верхних конечностей.	*23.09.-04.10.*	*10*
3.	Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при травматических повреждениях нижних конечностей.	*07.10.-11.10.*	*10*
4.	Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при переломах позвоночника.	*14.10.-26.10.*	*10*
5.	ЛФК при переломах костей таза.	*04.11.-09.11.*	*20*
6.	ЛФК при повреждениях ахиллова сухожилия.	*02.12.-27.12.*	*10*
	экзамен		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, протившпусих занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «ЛФК при диафизарных переломах»	5

3	Выступление на семинаре «ЛФК при переломах костей таза»	10
4	Подготовка доклада «ЛФК при сколиозе», пропущенному студентом	5
5	Дополнительное тестирование по теме/модулю ЛФК при переломах позвоночника	5
6	Написание реферата по теме «ЛФК при повреждениях мягких тканей»	15
7	Презентация по теме «ЛФК при переломах бедренной кости»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.05 Лечебная физическая культура в травматологии»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетных единицы.
2. **Семестры освоения дисциплины** 3 семестр.
3. **Цель освоения дисциплины:**

Целями освоения дисциплины «ЛФК в травматологии» являются привития знаний и навыков по восстановлению здоровья, функционального состояния и трудоспособности лиц различного возраста после травм опорно-двигательного аппарата средствами лечебной физической культуры. Сформировать у бакалавров способность разрабатывать методику применения лечебной физической культуры у больных после травматических повреждений опорно-двигательного аппарата.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры. ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации. ПК-1.2. Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при	*1*

	назначении массажа и лечебной физической культуры. ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации. ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации.	

5. Структура и содержание дисциплины «Лечебная физическая культура в травматологии»

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы ЛФК. Понятие о переломе и травматической болезни - Виды иммобилизации - Виды травматических повреждений	3	2	4	10		
2	ЛФК при переломах верхних и нижних конечностей. - ЛФК при переломах длинных трубчатых костей - ЛФК при вывихе плечевого сустава - ЛФК при переломе костей голени - ЛФК при переломах бедра - ЛФК при переломах шейки бедра	3	2	6	10		

3	ЛФК при копмпрессионных переломах позвоночника - ЛФК при переломах грудного отдела позвоночника - ЛФК при переломах поясничного отдела - ЛФК при переломах шейного отдела позвоночника	3	2	8	9		
4	ЛФК при переломах костей таза - ЛФК при переломах лонного сочеленения - ЛФК при переломе типа Мальгеня - ЛФК при оперативном лечении при переломах костей таза	3	2	4	10		
5	ЛФК при травматических повреждениях верхней конечности у спортсменов	3	2	4	10		
6	ЛФК при травматических повреждениях нижних конечностей у спортсменов	3	2	2	10		
Итого часов: 108			12	28	59	9	Экзамен

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра анатомии и биологической антропологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.06 Возрастная биология человека»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
(код и наименование)

Направленность (профиль): **«Лечебная физическая культура»**
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
анатомии и биологической антропологии
(наименование)
Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;
Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:
Година Елена Зиновьевна, доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Данная программа имеет своей целью формирование у студентов биологического мышления и целостного естественнонаучного мировоззрения. Курс позволяет с помощью комплексного и индивидуального подходов изучить человека, стоящего в центре спортивно-педагогической деятельности студента.

Программа включает вопросы биологической сущности человека, место человека в системе животного мира. Рассмотрение общих биологических закономерностей организации живой природы создает предпосылки для изучения человека как биосоциального феномена, его происхождения и биологической изменчивости во времени и пространстве с учетом экологических, географических, климатических факторов, возрастно-половых особенностей развития, сенситивных периодов на этапах этого развития, отклонений в состоянии здоровья и также с учетом вида физической деятельности.

Основные задачи курса заключаются в изучении общих принципов строения и эволюции органического мира, механизмов адаптации с учётом нормы реакции организма и надёжности его систем, а также с учётом дозы влияния факторов среды обитания на функционирование систем организма. В результате освоения курса студентам необходимо знать закономерности роста и развития человека; характеристику механизмов морфофункциональных связей на разных этапах онтогенеза; влияние факторов среды на этих этапах; пубертатные скачки роста и возрастно-половые перекресты; особенности периода полового созревания; роль гормонов в этом периоде; сенситивные периоды признаков; особенности полового диморфизма; влияние различных двигательных режимов на темпы онтогенеза; влияние ранней и повышенной двигательной активности на дефинитивные размеры тела; инволютивные изменения в различных системах организма; особенности долгожительства и акселерации развития. Все полученные знания студент должен грамотно

использовать в своей профессиональной деятельности, чтобы не нанести вред объекту своей деятельности – человеку

Программа реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины Б1.В.06 *«Возрастная биология человека»* базовой части составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» профиль «Лечебная физическая культура».

Отличительной чертой данного курса является изучение биологии человека, включая те адаптационные механизмы, которые работают на отдельных этапах онтогенеза и в различных экстремальных режимах функционирования. В связи с этим курс позволяет вооружить специалиста в области адаптивной физической деятельности пониманием механизмов взаимодействия «человек-природа» и представлением о генетических и средовых зависимостях в строении и функционировании человека на разных этапах его онтогенетического развития. Освоение курса способствует эффективному и бережному использованию физических нагрузок для рекреационных целей, а также для предупреждения предпатологических состояний опорно-двигательного аппарата.

В системе профессиональной подготовки дисциплина, являясь фундаментальной, обеспечивая базу для дисциплин медико-биологического профиля и для спортивно-практических дисциплин.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	**3**	**5**	**6**	**7**
ПК-4	***Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний***			
ПК-4.1	*ПК-4.1.* *Знает методологию теории и методики адаптивной физической культуры; основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения;* *- особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;* *- требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения;* *методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания*	*3*		
ПК-4.2	*ПК-4.2.* *Умеет изучать с позиции достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий; критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными*	*3*		

	возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.			
ПК-4.3	*ПК-4.3.* *Имеет опыт разработки творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний; планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов;* *- разработки новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения. Регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья*	*3*		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел 1. Введение в биологическую антропологию		**III**	**4**		**4**		
1.1	Биологическая антропология. Разделы и методы	**3**	**2**				
1.2	Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира	**3**	**2**		**4**		
Раздел 2. Возрастная биология человека		**III**	**6**	**6**	**12**		
2.1	Размножение организмов и эмбриональное развитие	**3**		**2**	**2**		
2.2	Генетика пола	**3**		**2**	**4**		
2.3	Периодизация постнатального онтогенеза человека	**3**	**2**				
2.4	Постпубертатный период и старение	**3**	**2**		**2**		
2.5	Биологический возраст	**3**	**2**				
2.6	Критерии биологического возраста	**3**		**2**	**4**		
Раздел 3. Конституциональная антропология		**III**	**2**	**22**			
3.1	Продольные размеры тела и пропорции	**3**		**4**	**8**		
3.2	Антропометрический метод исследования	**3**		**4**	**12**		
3.3	Морфологические аспекты конституции человека	**3**		**4**	**10**		
3.4	Взаимосвязь морфологической, функциональной и психической конституций	**3**		**2**	**4**		
3.5	Возрастная взаимосвязь	**3**		**2**			

	физиологических и биохимических процессов с морфологическими преобразованиями организма						
3.6	Психическое и умственное развитие	**3**		**2**	**4**		
3.7	Морфологическая конституция и болезни	**3**		**2**	**4**		
3.8	Среда обитания и морфологические аспекты экологии человека	**3**	**2**		**4**		
3.9	Основные особенности онтогенеза человека на современном этапе биосоциального развития	**3**		**2**	**6**		
Форма промежуточной аттестации							**Зачет**
Итого часов:			**12**	**28**	**68**		

Разделы и темы, их краткое содержание

Раздел 1. Введение в биологическую антропологию

Раздел 2. Возрастная биология человека

Раздел 5. Конституциональная антропология

Раздел I Введение в биологическую антропологию

Тема 1.1 Биологическая антропология. Разделы и методы

Лекция – 4 часа

Предмет изучения биологической антропологии. Цели и задачи курса антропологии. Разделы антропологии. Антропометрические и антропоскопические признаки. Классические методы, применяемые в антропологических исследованиях: антропометрический, антропоскопический, гониометрический, дерматоглифический методы. Методы, заимствованные у других наук: биохимический метод, физиологический, эмбриологический, генетический, цитогенетический, гистологический, археологический, рентгенографический и другие методы. Методы и их использование в разных отделах антропологии.

– Эволюционная антропология – антропометрический, генетический и археологический методы.

– Возрастная антропология – антропометрический, гониометрический, антропоскопический (для оценки биологического возраста), биохимический, физиологический методы.

– Конституциональная антропология – антропометрический, антропоскопический (для оценки конституциональных признаков), физиологический, биохимический, дерматоглифический методы.

– Спортивная антропология – антропометрический, гониометрический, антропоскопический, биохимический, физиологический, дерматоглифический, генетический и импедансометрический методы.

– Популяционная генетика – генетический, цитогенетический, антропометрический методы.

– Экологическая антропология – антропометрический метод, физиологически и биохимический.

Самостоятельная работа – 4часа

Студенты готовят рефераты на темы:

- «Этапы антропогенеза и биосоциальные изменения на каждом этапе»;
- «Культура на каждом этапе антропогенеза» (образ жизни, находки орудий труда, скульптура, наскальная живопись).

Тема 1.2 Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира

Лекция – 2 часа

Понятия антропогенеза и социогенеза в эволюционной антропологии. Движущие силы антропогенеза. Роль решающего и опережающего факторов. Биосоциальный процесс гоминизации. Прародина человека. Этапы эволюции человека. Основные находки.

Моногенизм. Гипотезы происхождения рас. Полиморфизм современных рас и популяций.

Таксономическое положение человека в системе животного мира. Человек как примат. Симиальная теория антропогенеза. Антропогенез - биосоциальная эволюция человека. Биологическое и социальное в процессе сапиенизации человека. Биологическое и социальное в онтогенезе человека. Продолжительность этапов онтогенеза, основные изменения на разных этапах. Последовательность основных фаз онтогенеза, постепенность, цикличность, гетерохронность, эндогенность. Схемы периодизации онтогенеза, предложенные Гиппократом, А.П.Рославским-Петровским,

М.Рубнером, Н.П.Гундобиным, С.Штрацем, А.В.Нагорным. Схемы периодизации, принятые в педагогике и в возрастной морфологии, физиологии и биохимии. Поэтапное формообразование в ростовом периоде.

Раздел 2 Возрастная биология человека

Тема 2.1 Размножение организмов и эмбриональное развитие

Практическое занятие – 2 часа

Способность к размножению – неотъемлемое свойство живых форм. Классификация способов размножения. Значение полового и вегетативного размножения для сохранения единства вида и его полиморфизма.

Механизм оплодотворения. Оплодотворение у человека. Пронуклеусы. Объединение генетического материала двух половых клеток (гамет). Зигота. Диплоидный набор хромосом. Многократные деления в ходе эмбриогенеза. Этапы эмбриогенеза. Характеристика этапа дробления яйца, гаструляции и органогенеза. Понятия: морула, бластоцель, бластула, бластомеры, бластопор, инвагинация, трехслойная зародышевая структура, эктодерма, мезодерма, энтодерма. Образование тканей, органов и систем органов из каждого зародышевого листка на этапе органогенеза.

Филогенез размножения типа позвоночных. Наружное и внутреннее оплодотворение в разной среде обитания. Строение яйца амниот. Функции скорлупы, хориона, амниона и амниотической жидкости, желточного мешка и

аллантоиса. Образование и функции плаценты. Плацентарные животные. Связь онтогенеза и филогенеза – биогенетический закон Геккеля.

Эмбриогенез человека. Пронуклеусы. Морула. Бластоциста. Имплантация. Образование и функции ворсинок трофобласта. Внутренняя клеточная масса и образование амниона и желточного мешка. Образование зародышевого диска. Дифференцировка его клеток на эктодерму и энтодерму. Образование мезодермы. Понятие провизорных органов. Плацента. Пупочный канатик. Роды.

Гипоталамо-гипофизарно-гонадные взаимосвязи. Особенности формирования мужского и женского плода. Гипоталамус – основной орган, регулирующий вегетативные функции, биологические ритмы организма, половую дифференцировку и половое созревание. Формирование ядер в отделах гипоталамуса. Трансформация нервного импульса в гормональную регуляцию. Рецепторы гипоталамуса к половым гормонам. Лимбическая система как модулятор деятельности половых желез. Ингибирующее влияние гиппокампа на гонадотропную функцию гипоталамуса. Тонический центр гипоталамуса, секретирующий гонадотропные гормоны и релизинг-факторы в мужском и женском организмах. Циклический центр в женском организме. Ферментативная система гипоталамуса, превращающая андрогены в эстрогены. Ранняя дифференциация пола.

Самостоятельная работа 2 - часа

1.Зарисовать и описать этапы деления соматических клеток.

2.Зарисовать и описать этапы деления половых клеток.

Тема 2.2 Генетика пола

Практическое занятие – 2 часа

Механизмы передачи наследственной информации. Экспрессия генов и пенетрантность. ДНК как носитель наследственной информации. Структура гена. Генетический код. Молекулярные основы наследственности. Современные представления о геноме человека. Этапы митоза и мейоза. Митозом делятся соматические клетки. Они имеют диплоидный набор

хромосом. Количество хромосом сохраняется в образующихся дочерних клетках. Половые клетки образуются в результате мейоза. Они имеют гаплоидный набор хромосом. Генетика пола человека. Соматические и половые хромосомы. Хромосомный набор соматических и половых клеток. Хромосомный набор в зиготах. Гомогаметный и гетерогаметный пол. Определение пола по соматическим клеткам. Тельца Барра. Секс-контроль в спорте. Наследование, сцепленное с полом. Признаки, контролируемые половыми хромосомами. Механизм передачи признаков, сцепленных с Х-хромосомой. Понятие «носитель».

Самостоятельная работа – 4часа

Решение задач, предлагаемых преподавателем по генетике пола.

Тема 2.3 Периодизация постнатального онтогенеза человека

Лекция – 2 часа

Понятие онтогенеза. Периоды онтогенеза человека и характеристика каждого периода развития: грудной, раннее детство, первое детство, второе детство, подростковый. Понятия: нейтральное детство, пубертатный период, перипубертатный период. Половые различия в темпах онтогенеза. Признаки полового диморфизма. Возрастно-половые перекресты. Возрастные скачки. Сенситивные периоды признаков, изменение роли генетических и средовых факторов в эти периоды. Зрелый возраст первый период. Зрелый возраст второй период. Эндогенные и экзогенные факторы в темпах онтогенеза. Гормоны – канал реализации наследственной программы. Гены, расположенные в половых хромосомах и влияющие на реализацию генетической программы. Характер взаимодействия генотипа и среды. Нарушение темпов развития – численная аномалия половых хромосом. Прямая связь соматических размеров и числа гетерохроматизированных добавочных половых хромосом. Периоды онтогенеза человека: юношеский, зрелый возраст I и II периоды, пожилой возраст, старческий и долгожители. Инволютивные изменения при старении в разных системах организма. Сочетание генетических и средовых факторов. Наследственная обусловленность темпов онтогенеза и старения. Стресс

ускоряет процессы старения. Видовая продолжительность жизни. Долгожительство. Закономерности роста и развития человека: эндогенность, цикличность, необратимость, периодичность и синхронность. Факторы роста и развития: эндогенные и экзогенные. Поэтапное включение гормонов в процессы роста и созревания организма человека. Гипоталамо-гипофизарная система. Тропные гормоны. Зависимость темпов развития и морфологических признаков от экзогенных факторов. Факторы урбанизации, негативные экологические факторы, географические, климатические и сезонные факторы. Солнечная инсоляция. Половые различия в реакции на экзогенные факторы. Гетерозис.

Тема 2.4 Постпубертатный период и старение

Лекция – 2 часа

Юношеский возраст. Созревание репродуктивной функции. Достижение дефинитивных величин морфологических и функциональных признаков. Зрелый возраст первый период – стабильная фаза развития человека. Зрелый возраст второй период: изменение ростовых и функциональных показателей, увеличение массы тела. «Физиологическая норма» как ориентир при оценке биологического возраста в старческом периоде. Популяционные особенности постпубертатного периода. Старение организма – процесс инволютивных изменений со снижением адаптивных возможностей и жизнеспособности человека. Морфологические, физиологические и биохимические показатели проявления. Снижение интеллектуальных способностей и умственной работоспособности. Индивидуальные особенности сохранения психической деятельности и ясности мышления до глубокой старости. Особенности процесса старения: гетерохронность, гетерокинетичность, разнонаправленность. «Демографическая старость». Определения биологического возраста в периоде старения, его критерии, предлагаемые геронтологами. Механизмы торможения старения. Старение на генетическом, клеточном и организменном уровнях. Социальные факторы. Продолжительность жизни индивидуальная и популяционная.

Долгожительские генотипы и долгожительские популяции. Общая тенденция удлинения репродуктивного периода и жизненного цикла.

Самостоятельная работа – 2часа

Механизмы старения организма. Стресс как основа старения организма. Общая тенденция удлинения репродуктивного периода и жизненного цикла.

Тема 2.5.Биологический возраст

Лекция – 2 часа

Понятие биологического возраста. Гомеостаз организма как сохранение постоянства в развивающихся системах и способность к самостабилизации. Соотношение биологического и паспортного возрастов. Темпы онтогенеза: средний, замедленный и ускоренный. Балловая и количественная оценка темпов онтогенеза. Степень соотношения биологического и паспортного возрастов. Критерии биологического возраста: скелетный возраст, зубной возраст, половое развитие, общее соматическое; физиолого-биохимические критерии. Информативность показателей гормональных индексов: тестостерон/кортизол, тестостерон/эстрадиол, тестерон/СТГ. Психическое развитие и биологический возраст. Показатели стабильной стадии онтогенеза (20-25 лет) для оценки биологического возраста. Акселерация. Проявление акселерации в разных системах организма. Морфологическая конституция как генетический маркер темпов развития ребенка. Проявление акселерации в различных популяционных группах. Экологический градиент «город – село». Влияние ранней спортивной специализации на биологический возраст.

Понятия: частная акселерация и секулярный тренд. Причины акселерации и старения. Долгожительские генотипы и долгожительские популяции. Секулярный тренд. Секулярный тренд и удлинение репродуктивного периода, увеличение продолжительности жизни, укрупнение размеров тела, темпов полового созревания и перестройки структуры заболеваемости. Влияние социально-экономических условий, экологических и природных факторов, солнечной активности. Дисгармоничность в созревании разных систем при

акселерации – «синдром напряжения». Соотношение темпов созревания морфологических и психологических признаков организма.

Тема 2.6 Критерии биологического возраста

Практическое занятие – 2 часа

Понятия биологического и паспортного возраста. Критерии оценки биологического возраста. Костный возраст или костная зрелость. Оценка по рентгенограммам количеств центров окостенения, последовательности появления этих центров и степени их зрелости. Сравнение со стандартными таблицами данного возраста пола и этнической принадлежности. Зубной возраст или зубная зрелость. Оценивается по количеству прорезавшихся или сменившихся зубов и последовательности прорезывания (смены). Полученные результаты сравниваются со стандартными значениями. Степень развития вторичных половых признаков. «Половая формула». Набухание грудных желез – Ма (сосков у мальчиков), обволошение в подмышечных впадинах –Ах и на лобке –Р. Появление у мальчиков кадыка, ломка голоса, обволошение на теле и лице, увеличение ширины плеч и т.д. У девочек появляются первые менструации (МЕ), расширяются бедра, округляются формы и т.д. Балловая и количественная оценка темпов онтогенеза. Влияние ранней спортивной специализации на биологический возраст.

Самостоятельная работа – 4 часа

Дисгармоничность в созревании разных систем при акселерации – «синдром напряжения».

Раздел 3 Конституциональная антропология

Тема 3.1 Продольные размеры тела и пропорции

Практическое занятие – 4 часа

Студенты знакомятся с понятиями продольных размеров тела и с возможностями их вычисления по формулам: длина корпуса, туловища, руки, плеча, предплечья, кисти, ноги, бедра и голени. Длина тела не высчитывается – это измеренная высота над полом верхушечной точки.

Преподаватель знакомит студентов с понятием пропорций тела человека. Пропорции Homo sapiens: нижние конечности длиннее верхних, проксимальный отдел конечностей длиннее дистального (плечо длиннее предплечья, предплечье длиннее кисти; бедро длиннее голени, голень длиннее стопы) ширина плеч больше ширины таза. Увеличение величины признаков за ростовой период. Зависимость пропорций от генетического и средового факторов. Половой диморфизм. Половые различия в темпах онтогенеза. Расовые, этнические, популяционные и индивидуальные различия в пропорциях тела. Географический фактор.

Возрастные изменения пропорций. Градиент роста. Изменение с возрастом направления градиента роста. Изодинамия и гетеродинамия.

Методы оценки пропорций тела. Метод индексов. Индексы “школьной зрелости”. “Филиппинский тест”. Индекс скелии Манувия. Метод П.Н.Башкирова. Классификация пропорций тела по П.Н.Башкирову: долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный типы. Долихоморфный тип – относительно (в процентах к длине тела) более длинные конечности, короткое туловище, узкие плечи и таз. Брахиморфный тип имеет противоположную морфологическую характеристику: относительно (в процентах к длине тела) более короткие конечности, длинное туловище, широкие плечи и таз. Мезоморфный тип пропорций занимает промежуточное положение.

Самостоятельная работа – 8 часа

Расчетные работы:

а) вычисление продольных размеров тела;

б) вычисление компонентов массы тела;

в) оценка пропорций тела по методу скелии Манувие и по методу П.Н.Башкирова.

Тема 3.2 Антропометрический метод исследования

Практическое занятие – 4 часа

Антропометрический метод исследования – основной метод, используемый специалистами при изучении биологии человека.

Студенты изучают правила измерения антропометром и проводят антропометрические измерения. Измеряются:

– высота антропометрических точек над полом – антропометром;

– диаметры тела – большим толстотным циркулем (или тазомером);

– диаметры дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени – скользящим циркулем (или штангенциркулем);

– обхватные размеры тела – сантиметровой лентой;

– кожно-жировые складки – калипер-циркулем.

Студенты овладевают антропометрическим методом и методами вычисления продольных размеров тела, пропорций тела, состава тела (компонентов массы тела) и уровня физического развития.

1. Вычисляют продольные размеры тела:

– длина тела;

– длина корпуса;

– длина верхнего отрезка;

– длина корпуса;

– длина туловища;

– длина руки;

– длина плеча;

– длина предплечья;

– длина кисти;

– длина ноги;

– длина бедра;

– длина голени.

2. Вычисляют пропорции тела (соотношения размеров тела), методом скелии Манувриe, методом П.Н. Башкирова (долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный типы пропорций тела), а затем проводят сравнительный анализ, выявляя внутригрупповые различия.

3. Вычислят компоненты массы тела.

4. Проводят оценку физического развития с помощью построения «Антропометрического профиля».

Самостоятельная работа – 12 часа

Понятие «физическое развитие». Студенты вычисляют сигмальные отклонения (+1 сигма, –1 сигма) от средних значений (М), представленных в таблицах. Таблицы составлены с учетом видов спорта, пола и ростовых групп. Оцениваются следующие показатели: длины и массы тела, обхвата груди; ширины плеч и таза; длины руки и ноги, плеча и бедра; обхватов плеча и бедра; показателей кистевой динамометрии. Сигмальные отклонения каждого признака отмечаются на графике и оцениваются по следующим градациям: физическое развитие высокое (от М +2 сигмы до М +3 сигмы), физическое развитие выше среднего (от М +1 сигма до М +2 сигмы), физическое развитие среднее (от М +1 сигма до М –1 сигма), физическое развитие ниже среднего (от М –1 сигма до М –2 сигмы), физическое развитие низкое (от М –2 сигмы до М –3 сигмы). Отмеченные на графике сигмальные отклонения признаков, соединяются прямыми линиями, и по большинству признаков выносится общая оценка физического развития. Затем студенты проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

На основе проведенных измерений студенты вычисляют поверхность тела по методу Изаксона и компоненты массы тела по методу Матейки. Для вычисления поверхности тела используются измерения длины тела, измеренной антропометром и массы тела. Вычисляется абсолютное значение жирового компонента, для чего используются измерения кожно-жировых складок, поверхность тела и константа 1,3. Для подсчета абсолютного значения мышечного компонента измерялись обхватные размеры сегментов конечностей и кожно-жировые складки на этих сегментах, а также длина тела и применяется константа 6,5. Для вычисления абсолютного значения костного компонента измерялись диаметры дистальных эпифизов, длина тела и используется константа 1,2. Относительные значения каждого компонента высчитываются в процентах, путем деления абсолютного значения компонента на массу тела.

Использование абсолютных значений компонентов массы тела для индивидуальных динамических наблюдений. Процентный состав тела (относительные значения компонентов) необходим для внутригрупповых исследований, в том числе в разных спортивных специализациях, и межгрупповых. Знакомство с методом биоимпедансометрии.

Тема 3.3 Морфологические аспекты конституции человека

Практическое занятие – 4 часа

Понятие о конституции человека. Частные или парциальные конституции. Принцип построения разных конституциональных схем.

Координаты телосложения: долихо-брахиморфная и по компонентам тела. Конституциональные схемы: Кречмера, Сиго, Черноруцкого, Шевкуненко.

Связь конституции с различными заболеваниями: предрасположенность к конкретным заболеваниям. Конституция как генетический маркер темпов онтогенеза. Близнецовые исследования.

Оценка конституции по визуальным признакам. Конституциональные признаки: форма грудной клетки (угол Шарпи), форма спины и живота; развитие жироотложения, мускулатуры и массивности скелета. Взаимосвязь конституциональных признаков. Форма ног – маркер оценки типа конституции.

Оценка конституции детей и подростков по схеме Штефко-Островского. Смешанные типы. Темпы онтогенеза у разных конституциональных типов.

Оценка конституции мужчин по 2-й схеме В.В. Бунака.

Оценка конституции женщин по схеме Галанта.

Принцип оценки соматотипа по схеме Шелдона и Хит – Картера.

Самостоятельная работа – 10 часа

Построение индивидуального антропометрического профиля по измеренным показателям.

Тема 3.4 Взаимосвязь морфологической, функциональной и психической конституций

Практическое занятие – 2 часа

Роль центральной нервной системы в регуляции биохимических процессов в организме. Тип высшей нервной деятельности, психическая индивидуальность и биохимическая индивидуальность. Сочетание физического развития, типа телосложения, внешности с психикой и поведением в работах американского психолога Джона Клозена. Поведение акселерированных и ретардированных детей. Конституция как трехгранная пирамида по Н.Пенде. Генотип – основа пирамиды. Влияние гормонов на метаболизм и соответственно тип телосложения, психическую конституцию. Эндокринная конституция и индивидуальные черты психики. Мозг человека – продуцент нейрогормонов (рилизинг-факторов). Влияние на память и эмоции. Половой диморфизм в психологических характеристиках поведения. Связь гормонального статуса человека с индивидуально-психологическими особенностями. Проявление нейроэндокринных связей в патологии – работы А.И.Белкина. Роль половых гормонов на особенности психики у больных с переменой пола. Конституциональные схемы Э.Кречмера и У.Шелдона, учитывающие типы темперамента. Генетическая детерминанта в соответствии психических характеристик двум противоположным морфологическим типам (лепто-пикноморфная координата) в теории типов К.Конрада. Подтверждение сопряженности морфологических, функциональных и психологических характеристик в патологии. Восприятие окружающими морфологических особенностей акселерированных и ретардированных типов детей для формирования личностных качеств детей. Сочетание морфологических, физиологических, биохимических и психофизиологических (психологических) критериев при оценке морфологической зрелости.

Самостоятельная работа – 4 часа

Схемы оценки психологических типов конституции.

Тема 3.5 Возрастная взаимосвязь физиологических и биохимических процессов с морфологическими преобразованиями организма

Практическое занятие – 2 часа

Активная роль физиологических и биохимических процессов в возрастных преобразованиях морфологической организации человека. Возрастная динамика функциональных показателей: повышение с возрастом (АД. ЖЕЛ), понижение с возрастом (основной обмен, тироксин, температура ротовой полости) и сложная динамика изменений (гормоны). Относительная стабилизация с возрастом (20-49 лет). Высокая межиндивидуальная изменчивость функциональных показателей. Половой диморфизм возрастной динамики. Связь половых гормонов с первичными и вторичными половыми признаками, половым поведением, с обменом веществ и морфогенезом, увеличением размеров тела, изменением пропорций тела и составом тела, развитием мускулатуры у мужчин и жироотложения у женщин, повышением гемоглобина и эритроцитов у мужчин, повышением анаболического влияния на синтез белка в костной и мышечной тканях. Циклические изменения функциональных показателей у женщин. Гормональная подготовка пубертатных скачков. Пики выделения СТГ, тестостерона, соматомединов, кортизола, инсулина, тироксина. Периоды их совместного воздействия и проявление антагонизма в определении ростовых и анаболических процессов. Завершение линейного роста, созревание репродуктивной функции и гормональные перестройки при ее завершении (менопауза и андропауза). Взаимосвязь биохимических показателей с типом телосложения. Популяционный аспект в возрастной изменчивости признаков.

Тема 3.6 Психическое и умственное развитие

Практическое занятие – 2 часа

Формирование психических процессов в онтогенезе человека. Биологическая детерминанта американского психолога Арнольда Гезела в формировании психо-эмоционального созревания. Уравновешенность – 10лет; перестройка – 11лет; позитивная разумность и терпимость – 12лет; чувствительность и самокритичность – 13лет; энергичность и общительность – 14лет; начало сознательного самовоспитания, ранимость – 15лет; жизнерадостность, эмоциональная уравновешенность – 16лет. Разграничение

биологического и культурного созревания в работах Шарлотты Бюлер. Две фазы переходного периода: негативная и позитивная. Возрастно-половые пределы фаз. Влияние окружающей среды на формирование личности в работах Курта Левина. Восемь фаз жизненного цикла в работах Эрика Эриксона. Сочетание соматического развития, сознания и социального развития. Теории моделей индивидуального развития. Гетерохронность индивидуального формирования зрелости (сроков биологического и психического созревания). Определение психического возраста, многообразие индикаторов определения. Стадиальный подход к развитию интеллекта в работах швейцарского психолога Жана Пиаже. Применение психологических тестов для оценки умственного развития, индекс интеллекта (IQ). Учет национальных, социальных и профессиональных особенностей культуры при тестировании.

Самостоятельная работа – 4 часа

Взаимоотношения типов телосложения и предрасположенности к определенным заболеваниям.

Тема 3.7 Морфологическая конституция и болезни

Практическое занятие – 2 часа

Взаимоотношения типов телосложения и предрасположенности к определенным заболеваниям. Диагностическое и прогностическое значение конституциональной типологии. Предрасположенность лептосомных конституций к заболеванию туберкулезом, увеличенному неврозу, гастриту, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, вегетативной дистонии и гипотонии и т.д. Избыточная масса тела, ожирение и топография подкожного жироотложения (в верхней части туловища) как факторы риска сахарного диабета, атеросклероза, гипертонии, подагры. Дети дигестивного типа, их предрасположенность к хроническому тонзиллиту, аллергии, заболеваниям кожи, гипертензии и склонности к гипертрофии лимфатической ткани. Связь психических заболеваний (шизофрения, маниакально-депрессивный психоз, паранойя; истерия, депрессия, симптомы тревоги и страха) с телосложением.

Конституция и патология: гипергонадизм, гипогонадизм, синдром Шерешевского-Тернера (ХО), синдром Клайнфельтера (XXY), синдром трисомии Х (XXX), синдром 47 (XYY), карликовый нанизм и гигантизм.

Тема 3.8 Среда обитания и морфологические аспекты экологии человека

Лекция – 2 часа

Общая характеристика среды обитания. Факторы естественной и искусственной среды. Концепция целостности в восприятии человека и окружающего его мира. Общие законы для живой и неживой природы.

Выяснение форм изменчивости индивида под воздействием факторов среды. Учет возрастно-половой, конституциональной и этнической принадлежности. Степень восприимчивости индивида к факторам среды. Гипотеза «конфликта организма со средой».

Понятия адаптации и акклиматизации. Биологический аспект адаптации: исторический и онтогенетический. Морфологические и физиолого-биохимические параметры адаптации организма человека. Экологические особенности конституции человека. Географические различия адаптивных сообществ. Классические экологические правила Бергмана и Аллена применительно к популяциям человека.

Адаптивные типы: арктический, тропический, аридный, высокогорный. Эколого-морфологические закономерности. Фактор холодового стресса и структурные особенности организма человека.

Степень восприимчивости индивида к факторам среды. Конфликт организма со средой. «Экологическая дифференциация пола» как степень полового диморфизма в разных климатогеографических зонах.

Человеческий фактор и его оценка с разных позиций: трудовой деятельности, профессиональной и спортивной. Морфологические аспекты адаптации организма. Работы П.Ф.Лесгафта по структурно-функциональным зависимостям. Разграничение биологических и социальных аспектов в морфологических проявлениях адаптации. Противоречия этих аспектов.

Стратегия адаптации с учетом длительности приспособления организма и надежности возникающих при этом механизмов. Проблема сохранения здоровья на фоне высоких спортивных достижений.

Самостоятельная работа – 4 часов

Тема 3.9 Основные особенности онтогенеза человека на современном этапе биосоциального развития

Практическое занятие – 2 часа

На заключительном занятии студенты обсуждают особенности морфологического строения человека и те филогенетические изменения, которые можно наблюдать на современном этапе. Биологическая организация человека полностью не завершена на современном этапе. Эволюционные тенденции редукционных изменений в скелете (ослабление массивности костяка, уменьшение массы компактного вещества кости на единицу длины тела, грацилизация челюстного аппарата, уменьшение размера зубов, редукция зубов мудрости, укорочение туловища, уменьшение латеральных пальцев стопы; увеличение репродуктивного периода). Замедление редукционных явлений случайными мутациями. Увеличение масса мозга и длины тела. Связь эпохальных колебаний длины тела и массивности костей с изменениями интенсивности геомагнитного поля Земли. Ограничивающие рамки стабилизирующего отбора в изменении генофонда популяции. Дизруптивный отбор и полиморфизм популяции. Приспособленность популяции к изменениям условий среды. «Адаптивные типы» современного человека. Адаптация к экстремальным климатическим зонам (субъарктической и субэкватериальной). Отбор наиболее приспособленных генотипов. Панмиксные популяции и сохранение «генетического гомеостаза» генофонда (ограничение проявлений результатов вредных мутаций, миграций и изоляции). Разновременные и разнонаправленные колебания структурных характеристик в пределах видового комплекса. Наблюдаемые эпохальные колебания как основа для эволюционных изменений.

Самостоятельная работа – 6 часов

Подготовка к тестовому контролю.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Вопросы для зачета

1. Этапы эволюции человека. Механизмы сапиенизации.
2. Почему у современного человека и современных человекообразных обезьян много общих признаков.
3. Периодизация онтогенеза человека.
4. Понятие пренатального онтогенеза. Этапы. Половые особенности.
5. Нейрогуморальная регуляция в дифференциации пола.
6. Периоды постнатального онтогенеза.
7. Факторы, регулирующие темпы онтогенеза.
8. Эндогенные факторы роста и развития.
9. Экзогенные факторы, ускоряющие и замедляющие темпы онтогенеза.
10. Темпы онтогенеза и аномалии развития.
11. Перипубертатный период – период активного роста.
12. Гормональная подготовка пубертатного периода.
13. Участие гормонов в пубертатном скачке роста и в обменных процессах организма.
14. Признаки полового диморфизма. Их связь с половыми гормонами. Морфологические проявления нарушений в соотношении гормонов.
15. Характеристика юношеского периода и зрелого возраста.
16. Особенности старения организма и долгожительство.

17. Понятие биологического возраста. Критерии биологического возраста.

18. Темпы онтогенеза и морфологическая конституция.

19. Секулярный тренд и его проявления. Частная акселерация и факторы ее вызывающие.

20. Возрастная динамика функциональных показателей.

21. Функциональные особенности андрогенов и эстрогенов. Их взаимосвязи с соматическим развитием мужского и женского организмов.

22. Связь гормонов с ростовыми и анаболическими процессами, а также с репродуктивной функцией.

23. Ростовые скачки в выделении гормонов. Менопауза и андропауза.

24. Этапы формирования психических функций в онтогенезе человека. Применение психологических тестов.

25. Понятие морфологической конституции. Принципы построения различных конституциональных схем.

26. Критерии оценки морфологической зрелости.

27. Конституция человека и патология.

28. Конституция человека и предрасположенность к различным заболеваниям.

29. Связь психических заболеваний с телосложением.

30. Тенденции эволюционных изменений в строении тела человека и темпах его онтогенеза на современном этапе развития.

Самостоятельная работа

А) Примерная тематика рефератов

1. «Этапы антропогенеза и биосоциальные изменения на каждом этапе»
2. «Культура на каждом этапе антропогенеза»
3. «Гормональное участие в пубертатном периоде»

Б) Измерительные и расчетно-графические работы

1. Антропометрические измерения
2. Вычисление продольных размеров тела

3. Вычисление поверхности и состава тела: мышечного, костного и жирового компонентов

4. Оценка пропорций тела

5. Построение «Антропометрического профиля физического развития

6. Оценка типа конституции

7. Оформление результатов измерений в «Карту антропометрического обследования»

В) Контрольная работа

1. Генетика пола

Г) Выступление на семинаре

Эмбриональное развитие. Этапы эмбриогенеза

Д) Подготовка доклада

1. Антропологический метод исследования морфофункциональных показателей на этапах онтогенеза

2. Дерматоглифический метод оценки генетических нарушений

Тесты для самостоятельной работы студентов по темам курса

1. Современная антропология изучает вопросы

1) исторического прошлого человечества по вещественным источникам

2) адаптации к физическим нагрузкам

3) становления и развития общества

4) <u>происхождения и биологической изменчивости человека</u>

2. Эволюция человека – это процесс только

1) биологический

2) исторический

3) социальный

4) <u>биосоциальный</u>

3. «Антропос» в переводе с греческого означает

1) <u>человек</u>

2) индивид

3) общество

4) примат

4. Немецкий антрополог Рудольф Мартин создал методику

1) динамометрии

2) краниометрии

3) антропометрии

4) гониометрии

5. Соматология изучает

1) строение человеческого тела в целом

2) культуру человека

3) вариации роста зубов

4) этапы эмбриогенеза человека

6. Морфология человека - это раздел антропологии, изучающий

1) физическое развитие человека

2) генетику человека

3) эволюцию человека

4) этнографию

7. Основные проблемы гендерной антропологии заключаются в изучении

1) морфологических и физиологических аспектов пола

2) становления гражданского общества

3) адаптивных типов

4) популяционных различий у людей

8. Этнология изучает

1) строение органов

2) рост костей

3) культуру

4) сенситивные периоды

9. Мезозойская эра была

1) 100 млн лет назад

2) 200 млн лет назад

3) 300 млн лет назад

4) 400 млн лет назад

10.Антропогенез рассматривает

1) происхождение и эволюцию человека

2) онтогенез человека

3) формирование рас

4) популяционные особенности

11. Биологическая антропология включает следующие разделы

1) морфология человека, социология

2) антропогенез, эвристика

3) морфология человека, антропогенез

4) морфология человека, аксиология

12. Вид HOMO SAPIENS относится к отряду

1) широконосых

2) приматов

3) панголин

4) неполнозубых

13.Вид HOMO SAPIENS относится к типу

1) позвоночных

2) черепных

3) хордовых

4) прямоходящие

14. Мустьерская культура относится к

1) верхнему палеолиту

2) среднему палеолиту

3) нижнему палеолиту

4) мезолиту

15. Время появления вида HOMO SAPIENS

1) каменноугольный период

2) девонский период

3) эпоха плейстоцена

4) эпоха голоцена

16. Мустьерская культура характерна для

1) австралопитеков

2) кроманьонцев

3) неандертальцев

4) питекантропов

17. «Человек умелый» на латинском языке

1) Homo habilis

2) Homo erectus

3) Homo sapiens

4) Homo neanderthalensis

18. Вид HOMO SAPIENS относится к

1) широконосым обезьянам

2) узконосым обезьянам

3) костистым обезьянам

4) цепкохвостым обезьянам

19. Наибольшая степень морфологического сходства определяется между человеком и

1) гориллой

2) гиббоном

3) шимпанзе

4) орангутаном

20. У шимпанзе позвоночный столб имеет … изгибов

1) один

2) два

3) три

4) четыре

21. Олдувайская культура связана с изготовлением

1) каменных рубил

2) изделий из гальки со сколами

3) наконечников стрел

4) изделий из кости

22. Прародиной человечества считается

1) ЮгоВосточнаяАфрика

2) Северная Африка

3) Западная Европа

4) Средняя Азия

23. Изготовление чопперов характерно для

1) Олдувайской культуры

2) каменной культуры Мустье

3) Ориньякской культуры

4) Мадленской культуры

24. Первые прямоходящие предки человека

1) дриопитеки

2) питекантропы

3) австралопитеки

4) рамапитеки

25. Олдувайская культура была открыта

1) Г. Хеберером

2) М. и Л. Лики

3) Я.Я. Рогинским

4) Ф. Вейденрейхом

26. Индивидуальное развитие называется

1) филогенез

2) антропогенез

3) онтогенез

4) фетогенез

27. Первый возрастно-ростовой перекрест происходит в

1) первый год жизни

2) 8-10 лет

3) 13-15 лет

4) 18-20 лет

28. Ауксология изучает особенности человека

1) этнические

2) одонтологические

3) возрастные

4) психологические

29. Активная скорость линейного роста нижних конечностей продолжается до

1) 8-10 лет

2) 11-12 лет

3) 14-15 лет

4) 16-17лет

30. Нейтральное детство - это период онтогенеза человека

1) между первым и вторым детством

2) между пубертатным периодом и юношеским

3) не имеющий половых различий

4) не имеющий активных скоростей роста

31. Первый период зрелого возраста у мужчин продолжается в

1) 17-21год

2) 22-35лет

3) 36-60лет

4) 17-35лет

32. Замена молочных зубов на постоянные зубы и появление новых зубов происходит в интервале

1) 10-12 лет

2) 3-4 лет

3) 6-14 лет

4) 15-20 лет

33. Молочные зубы при среднем темпе онтогенеза появляются в

1) 4 месяца

2) 6 месяцев

3) 11 месяцев

4) 12 месяцев

34. Эпохальные колебания темпов развития называются

1) скачок роста

2) дефинитивные колебания

3) эволюционный тренд

4) секулярный тренд

35. Период полового созревания называется периодом

1) дефинитивным

2) инволютивным

3) пубертатным

4) нейтральным

36. Формулы для определения компонентов массы тела разработал

1) Э. Кречмер

2) В.В. Бунак

3) Я. Матейка

4) М.В. Черноруцкий

37. По схеме соматотипирования Хит-Картера оценивается

1) астеническая компонента

2) нормостеническая составляющая

3) жировой компонент

4) эктоморфия

38. П.Н. Башкиров предлагает выделять тип пропорций

1) брахиморфный

2) нормостенический

3) пикнический

4) брюшной

39. К типам конституции женщин по схеме Галанта относится тип

1) стенопластический

2) мускульный

3) мезоморфный

4) грудной

40. Черноруцкий предложил выделять тип

1) мускульный

2) брюшной

3) грудной

4) нормостенический

42. По конституциональной схеме Штефко–Островского выделяется тип

1) гиперстенический

2) пикнический

3) торакальный

4) брюшной

43. Характеристика эндо- , экто- и мезоморфии оценивается в схеме

1) В.Б. Штефко - А.Д. Островского

2) У. Шелдона

3) В.В. Бунака

4) И.Б. Галанта

44. Использование индексов применяется в схеме соматотипирования

1) Черноруцкого

2) Хит-Картера

3) Бунака

4) Гиппократа

45. Калипер используется для измерения

1) кожно-жировых складок

2) ширины плеч

3) диаметров дистальных эпифизов

4) продольных размеров тела

51. Избыточная масса тела наблюдается при индексе Кетле выше

1) 24,9 кг/м2

2) 18,5 кг/м2

3) 30 кг/м2

4) 26 кг/м2

46. Для вычисления костного компонента в составе массы тела необходимо измерить

1) ширину таза

2) обхваты конечностей

3) диаметры дистальных эпифизов

4) поперечный диаметр грудной клетки

47. Выберите исследователя, предложившего формулу для вычисления поверхности тела

1) У. Шелдон

2) В.В. Бунака

3) Я. Матейка

4) Ф. Изаксон

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а)Основная литература:

1. Самусев, Р. П. Возрастная морфология (Ч. I) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Р. П. Самусев.– Волгоград: ВГАФК, 2012. – 177 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233128.info

2. Спортивная морфология [Электронный ресурс] : учеб. пособие [для студентов вузов] : направление 44.04.01 "Педагогическое образование", направленность "Физкультурное образование" / М. А. Попова, А. Э.

Щербакова, А. Ю. Дронь, Р. М. Сафин, И. В. Мыльченко .– Сургут : РИО СурГПУ, 2016 .– 133 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/670831.info

3. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

4. Никитюк Б.А. Морфология человека / Б.А. Никитюк, В.П. Чтецов. – М.: Изд-во МГУ, 1990.

5. Хрисанфова Е.Н. Антропология: Учебник / Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. – 4-е изд. – М.: Наука, 2005.

6. Харитонов В.М., Ожигова А.П., Година Е.З., Хрисанфова Е.Н., Бацевич В.А. Антропология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.

7. Харрисон Дж., Уайнер Дж., Тэннер Дж., Барникот Н., Рейнолдс В. Биология человека. М., 1979.

б)Дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. Экология человека и интегративная антропология / Н.А. Агаджанян, Б.А. Никитюк, И.Н. Полунин. – М.: Рос. Акад. Мед. Наук, 1996.

2. Гиляров А.М. Популяционная экология.– М.: Изд-во МГУ, 1990.

3. Рогинский Я.Я., Левин М.Г. Антропология. М., 1963.

4. Интеграция знаний в науке о человеке: (Современная интегративная антропология). – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

5. Рожков, М.С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, М.С. Рожков .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2015 .— 136 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/64098.info

6. Садохин А.П. Концепции современного естествознания: Учебник для ВУЗов. – М: ЮНИТИ-ДАНА, 2006.

7. Антропология : учебно-методический комплекс : [16+] / сост. Б. Х. Панеш. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 376 с. : табл. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446516

8. Биология человека : методические указания / Гниломедова Л.П. — Кинель:РИО СамГАУ, 2019 .— 48 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=700729

9. Козлова, М. А. Антропология : учебник и практикум для вузов / М. А. Козлова, А. И. Козлов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 319 с. — (Высшее образование). https://urait.ru/bcode/512349

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.vesti-nauka.ru – сайт новостей в науке;
3. http://www.lenta.ru/science – сайт новостей в науке:
4. http://www.dic.academic.ru;
5. http://www.nedug.ru/library.
6. http://window.edu.ru
7. http://humbio.ru
8. http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html;
9. http://www.anatomy.tj/ – Анатомический атлас;
10. http://www.anatomus.ru/ – Анатомия человека;
11. http://www.anatomiya-atlas.ru/ – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;
12. http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/ – Электронный учебник Сапина М.Р.;
13. http://www.anatomiy.-portal.info/ – Анатомический портал;
14. http://slovar-anatomy.ru/ – Словарь анатомии человека;
15. http://www/e-anatomy.ru/ – Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека;
16. http://www.allanatomy.ru/ – Анатомия человека
17. http://www.alleng.ru/edu/biol.htm – Образовательный ресурс

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
- Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
- Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
- Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации – в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

Отечественные базы данных:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Образовательная платформа «Юрайт» https://urait.ru/library/uchebniki-dlya-vuzov/po-ugs/49-00-00-fizicheskaya-kultura-i-sport/49-03-02-fizicheskaya-kultura-dlya-lic-s-otkloneniyami-v-sostoyanii-zdorovya-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
4. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
6. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
7. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php

Зарубежные базы данных:

«Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийные классы, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Секционные залы (учебные аудитории) для проведения практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, набором таблиц, муляжей, барельефов.

5. Анатомический музей, включающий натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты для проведения занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и персональным компьютером с выходом в сеть Internet.

6. Гистологическая лаборатория с микроскопами и гистологическими препаратами.

7. Компьютерный класс с персональными компьютерами с программным обеспечением, с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

8. Антропологическая лаборатория, включающая анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; плантограф, динамометры, медицинские весы.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.В.06 Возрастная биология человека для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса, направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) направленности (профилю) «Лечебная физическая культура» очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: анатомии и биологической антропологии
Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма 3 семестр
Форма промежуточной аттестации: ***зачет.***

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	Закономерности и факторы роста и развития	*3 неделя*	*5*
2	Эмбриональный период	*4 неделя*	*10*
3	Периодизация онтогенеза человека	*6 неделя*	*15*
4	Биологический возраст и критерии его оценки	*7неделя*	*10*
5	Конституциональная биология. Методы исследования пропорций тела и морфологической конституции	*8 неделя*	*20*
6	Физическое развитие человека и методы его оценки	*10 неделя*	*10*
7	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу(модулю) «Генетика пола»*	*5*
2	*Выступление на семинаре «Эмбриональное развитие. Этапы эмбриогенеза »*	*10*
3	*Подготовка доклада «Антропологический метод исследования*	*10*

	морфофункциональных показателей на этапах онтогенеза»	
4	*Написание реферата по теме «Гормональное участие в пубертатном периоде»*	*15*
5	*Презентация по теме «Дерматоглифический метод оценки генетических нарушений»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим мероприятия при прохождении практики. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра анатомии и биологической антропологии

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.06 Возрастная биология человека»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
(код и наименование)

Направленность (профиль): **«Лечебная физическая культура»**
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет ***3*** зачетных единицы, 108 академических часов.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 3 семестр
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):**

Данная программа имеет своей целью формирование у студентов биологического мышления и целостного естественнонаучного мировоззрения. Курс позволяет с помощью комплексного и индивидуального подходов изучить человека, стоящего в центре спортивно-педагогической деятельности студента.

Программа включает вопросы биологической сущности человека, место человека в системе животного мира. Рассмотрение общих биологических закономерностей организации живой природы создает предпосылки для изучения человека как биосоциального феномена, его происхождения и биологической изменчивости во времени и пространстве с учетом экологических, географических, климатических факторов, возрастно-половых особенностей развития, сенситивных периодов на этапах этого развития, отклонений в состоянии здоровья и также с учетом вида физической деятельности.

Основные задачи курса заключаются в изучении общих принципов строения и эволюции органического мира, механизмов адаптации с учётом нормы реакции организма и надёжности его систем, а также с учётом дозы влияния факторов среды обитания на функционирование систем организма. В результате освоения курса студентам необходимо знать закономерности роста и развития человека; характеристику механизмов морфофункциональных связей на разных этапах онтогенеза; влияние факторов среды на этих этапах; пубертатные скачки роста и возрастно-половые перекресты; особенности периода полового созревания; роль гормонов в этом периоде; сенситивные периоды признаков; особенности полового диморфизма; влияние различных двигательных режимов на темпы онтогенеза; влияние ранней и повышенной двигательной активности на дефинитивные размеры тела; инволютивные

изменения в различных системах организма; особенности долгожительства и акселерации развития. Все полученные знания студент должен грамотно использовать в своей профессиональной деятельности, чтобы не нанести вред объекту своей деятельности – человеку.

Программа реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-4	***Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний***			
ПК-4.1	*Знает:* *- общие биологические закономерности функционирования организма человека на этапах онтогенеза человека, факторы роста и развития*	*3*		
ПК-4.2	*Умеет:* *- проводить сравнительную диагностическую работу для оценки возможных отклонений от нормы в физическом и психическом состоянии здоровья;* *- вносить коррективы в морфофункциональное состояние для лиц с особенностями состояния здоровья с учетом различных нозологических форм, а также с учетом их возрастных и гендерных характеристик.*	*3*		
ПК-4.3	*Имеет опыт использования:* *- методов оценки физического развития исследуемого контингента;*	*3*		

	- методов оценки биологического возраста; *- методов сравнительной оценки морфологического и функционального состояния для выявления эффективности проводимых восстановительных воздействий*			

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел 1. Введение в биологическую антропологию		**III**	**4**		**4**		
1.1	Биологическая антропология. Разделы и методы	**3**	**2**				
1.2	Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира	**3**	**2**		**4**		
Раздел 2. Возрастная биология человека		**III**	**6**	**6**	**12**		
2.1	Размножение организмов и эмбриональное развитие	**3**		**2**	**2**		
2.2	Генетика пола	**3**		**2**	**4**		
2.3	Периодизация постнатального онтогенеза человека	**3**	**2**				
2.4	Постпубертатный период и старение	**3**	**2**		**2**		
2.5	Биологический возраст	**3**	**2**				
2.6	Критерии биологического возраста	**3**		**2**	**4**		
Раздел 3. Конституциональная антропология		**III**	**2**	**22**			
3.1	Продольные размеры тела и пропорции	**3**		**4**	**8**		

3.2	Антропометрический метод исследования	**3**		**4**	**12**		
3.3	Морфологические аспекты конституции человека	**3**		**4**	**10**		
3.4	Взаимосвязь морфологической, функциональной и психической конституций	**3**		**2**	**4**		
3.5	Возрастная взаимосвязь физиологических и биохимических процессов с морфологическими преобразованиями организма	**3**		**2**			
3.6	Психическое и умственное развитие	**3**		**2**	**4**		
3.7	Морфологическая конституция и болезни	**3**		**2**	**4**		
3.8	Среда обитания и морфологические аспекты экологии человека	**3**	**2**		**4**		
3.9	Основные особенности онтогенеза человека на современном этапе биосоциального развития	**3**		**2**	**6**		
Форма промежуточной аттестации							**Зачет**
Итого часов:			**12**	**28**	**68**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт Туризма, Рекреации Реабилитации, и Фитнеса

Кафедра иностранных языков и лингвистики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.В.07 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ)

Направление подготовки/специальность:

«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями состояния здоровья (адаптивная физическая культура)»

Направленность (профиль): **Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация, Адаптивное физическое воспитание.**

Уровень образования: ***бакалавриат***

Форма обучения: ***очная, заочная***

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) **Б1.О.07**

ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ)

Направление подготовки/специальность:

«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями состояния здоровья (адаптивная физическая культура)»

Направленность (профиль): **Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация, Адаптивное физическое воспитание.**

утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института Гуманитарного
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Жамалетдинова Татьяна Анатольевна, старший преподаватель кафедры иностранных языков и лингвистики

Рецензент:

1. Цель освоения дисциплины (модуля).

Целью освоения дисциплины (модуля) является:
- повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

2.Место дисциплины (модуля) Б1.В.07 Профессиональный Иностранный язык в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Профессиональный иностранный язык» входит в ЧФУ Блока I ФГОС ВО и является обязательной к изучению.
Курс дисциплины «Профессиональный иностранный язык» проводится в втором и третьем семестрах второго года обучения и базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в процессе обучения иностранному языку в средней школе и на первом курсе.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**	
1	**2**	**3**	4	
УК-4	УК-4.1. Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка. УК-4.2. Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке. УК-4.3. Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения. УК-4.4. Владеет одним из иностранных языков на	*3*	3	

	уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность. УК-4.5. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельности			

4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*	
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль		
1	Глагол to be в Present/Past/Future. Указательные местоимения this/that/these/those. Личные и притяжательные местоимения. Вопросительные местоимения. Безличные предложения)	3						
2	**Тема 1** Спортивная реабилитация	3		5	5			
3	.(Местоимения some/any/no, many/much, little / few, a little / a few. Количественные и порядковые числительные. Порядковые числительные. Личные местоимения в объектном падеже)	3						
4	**Тема 2:** Параолимпийские игры	3		5	5			
5	(Настоящее неопределенное время The Present Indefinite Tense. Глагол to have в настоящем времени. Настоящее продолженное время							

	The Present Continuous. Степени сравнения прилагательных)							
6	**Тема 3.** Адаптивное физическое воспитание	**3**		**5**	**5**			
7	(Правильные и неправильные глаголы. The Past Indefinite Tense. The Present Perfect Tense. Выражение have got.	**3**						
8	**Тема 4.** Спортивная травма	**3**		**5**	**5**			
9	(The Future Indefinite Tense. Модальные глаголы can, may, must, have to, needn't. Производные местоимения. Повелительное наклонение. Вопросительно-отрицательные предложения)	**3**						
10	**Домашнее чтение**	**3**		**5**	**10**			
11	The Past Continuous Tense. The Past Perfect Tense. Косвенная речь. Согласование времен	**3**						
12	(Формы выражения будущего времени. The Present Continuous Tense / be going to. The Future Indefinite Tense. The Future Continuous Tense. The Future Perfect Tense. Придаточные предложения условия и времени.)	**3**						
13	**Контрольная работа**	**3**		**5**	**12**			
	Всего за 3семестр - 72			**30**	**42**		**Диф. Зачет**	
Итого часов - 72							**Всего72 часа**	

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*	
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль		
1	Глагол to be в Present/Past/Future. Указательные местоимения this/that/these/those. Личные и притяжательные местоимения. Вопросительные местоимения. Безличные предложения)	3						
2	**Тема 1** Спортивная реабилитация	3		1	10			
3	.(Местоимения some/any/no, many/much, little / few, a little / a few. Количественные и порядковые числительные. Порядковые числительные. Личные местоимения в объектном падеже)	3						
4	**Тема 2:** Параолимпийские игры	3		1	10			
5	(Настоящее неопределенное время The Present Indefinite Tense. Глагол to have в настоящем времени. Настоящее продолженное время The Present Continuous. Степени сравнения прилагательных)							
6	**Тема 3.** Адаптивное физическое воспитание	3		1	10			
7	(Правильные и неправильные глаголы. The Past Indefinite Tense. The Present Perfect Tense. Выражение have got.	3						
8	**Тема 4.** Спортивная травма	3		1	10			
9	(The Future Indefinite Tense. Модальные глаголы can, may, must, have to, needn't. Производные местоимения. Повелительное наклонение. Вопросительно-отрицательные	3						

	предложения)							
10	**Домашнее чтение**	**3**			**10**			
11	The Past Continuous Tense. The Past Perfect Tense. Косвенная речь. Согласование времен	**3**						
12	(Формы выражения будущего времени. The Present Continuous Tense / be going to. The Future Indefinite Tense. The Future Continuous Tense. The Future Perfect Tense. Придаточные предложения условия и времени.)	**3**						
13	**Контрольная работа**	**3**			**18**			
	Всего за 3семестр - 72			**4**	**68**		**Диф. Зачет**	
Итого часов - 72							**Всего 72 часа**	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Содержание экзамена:

1) Изложение одной из тем, изученных в течение семестра:

1. Спортивная реабилитация
2. Параолимпийские игры
3. Адаптивное физическое воспитание
4. Спортивная травма

2) Ответы на вопросы преподавателя и беседа на одну из тем, изученных в течение учебного года.

3). Перевод текста со словарем, объем текста не менее 1200 печатных знаков.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

1) Основная литература:

1. Учеб.-метод. пособие для студентов АФК, ЛФК, ФР http://lib.sportedu.ru/DocQuery.idc

2. Борисенко Е.Г., Кравченко О.А.: Английский язык для физкультурных специальностей. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, Феникс. В/О. 2015.- 377с.

3. Англо-русский словарь: 40000сл. Сост. В.Мюллер, С. Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Соврем. слово, 2005 – 687с.

4. Новый англо-русский словарь ок. 200000 сл. и словосочетаний. В.К. Мюллер – 12е изд,.- стер.М.: русс.яз., Медиа,2005 – 807 с.

5. Гребениченко О.Н. Английский язык: Учебно-методическое пособие для студентов заоч. Отд. РГУФК. Одобрено Эксперт-метод. Советом РГУФК/ Гребениченко О.Н., Удалова М.Ю., РГУФК М.2004 – 70 с. :табл.

6. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.

7. Драгункин А. Оптимизированный универсальный учебник английского языка / Александр Драгункин. - СПб.: АНДРА, 2009. - 592 с.

8. Самойлова, И.В. Иностранный язык в сфере профессиональных коммуникаций : учебное пособие / И.В. Самойлова .— Пенза : ПГАУ, 2022 .— 83 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=810127

9. Хрячкова, Л. А. Иностранный язык профессионального общения (Немецкий язык)=DEUTSCH ALS FACHSPRACHE : учебное пособие : [16+] / Л. А. Хрячкова, М. В. Попова, С. В. Полозова ; науч. ред. Е. А. Чигирин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2018. – 117 с. : ил https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=561368

10. Иностранный язык профессионального общения (английский язык) : учебное пособие / И. Б. Кошеварова, Е. Н. Мирошниченко, Е. А. Молодых [и др.] ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2018. – 141 с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=488007

2) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.wikipedia.en.

2.https://mel.fm/blog/sergey-nim/83640-10-saytov-kotoryye-pomogut-vyuchit-anglysky

3) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программногообеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1) Операционная система – Microsoft Windows.
2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3) Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
5) Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1) «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2) Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3) Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
4) Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Иностранный язык (профессиональный)
Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями состояния здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль): **Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация, Адаптивное физическое воспитание.**
Для очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр
Форма аттестации: *диф. зачет*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

3 семестр

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
Выступление на практических занятиях по темам:			
1	Спортивная реабилитация	2-3 неделя	10
2	Параолимпийские игры	3-4 неделя	10
3	Адаптивное физическое воспитание	5-6 неделя	10
4	Спортивная травма	7-8 неделя	10
5	Контрольная работа	7 неделя	10
6	Домашнее чтение	В течение текущего семестра	20
	Диф. зачет		30
ИТОГО за 1 год обучения			**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Спортивная реабилитация Параолимпийские игры Адаптивное физическое воспитание Спортивная травма	**10** **10** **10** **10**
2	Контрольные лексико-грамматические задания (тест)	**10**
4	Домашнее чтение аутентичных текстов по темам семестра (2 текста	**20**

	по 5000 печатных знаков)	

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт Туризма, Рекреации Реабилитации, и Фитнеса

Кафедра иностранных языков и лингвистики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.В.07 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ)

Направление подготовки/специальность:
«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями состояния здоровья (адаптивная физическая культура)»

Направленность (профиль): **Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация, Адаптивное физическое воспитание.**

Уровень образования: ***бакалавриат***

Форма обучения: ***очная, заочная***

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *2* зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *3 семестр.*

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины (модуля) является: - повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	4
УК-4	УК-4.1. Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка. УК-4.2. Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке. УК-4.3. Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения. УК-4.4. Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность. УК-4.5. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельности	*3*	3

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*	
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль		
1	Глагол to be в Present/Past/Future. Указательные местоимения this/that/these/those. Личные и притяжательные местоимения. Вопросительные местоимения. Безличные предложения)	3						
2	**Тема 1** Спортивная реабилитация	3		5	5			
3	.(Местоимения some/any/no, many/much, little / few, a little / a few. Количественные и порядковые числительные. Порядковые числительные. Личные местоимения в объектном падеже)	3						
4	**Тема 2:** Параолимпийские игры	3		5	5			
5	(Настоящее неопределенное время The Present Indefinite Tense. Глагол to have в настоящем времени. Настоящее продолженное время The Present Continuous. Степени сравнения прилагательных)							
6	**Тема 3.** Адаптивное физическое воспитание	3		5	5			
7	(Правильные и неправильные глаголы. The Past Indefinite Tense. The Present Perfect Tense. Выражение have got.	3						
8	**Тема 4.** Спортивная травма	3		5	5			

9	(The Future Indefinite Tense. Модальные глаголы can, may, must, have to, needn't. Производные местоимения. Повелительное наклонение. Вопросительно-отрицательные предложения)	**3**						
10	**Домашнее чтение**	**3**		**5**	**10**			
11	The Past Continuous Tense. The Past Perfect Tense. Косвенная речь. Согласование времен	**3**						
12	(Формы выражения будущего времени. The Present Continuous Tense / be going to. The Future Indefinite Tense. The Future Continuous Tense. The Future Perfect Tense. Придаточные предложения условия и времени.)	**3**						
13	**Контрольная работа**	**3**		**5**	**12**			
	Всего за 3семестр - 72			**30**	**42**		**Диф. Зачет**	
Итого часов - 72							**Всего72 часа**	

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***	
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**		
1	Глагол to be в Present/Past/Future. Указательные местоимения this/that/these/those. Личные и притяжательные местоимения. Вопросительные местоимения. Безличные предложения)	**3**						
2	**Тема 1** Спортивная реабилитация	**3**		**1**	**10**			

3	.(Местоимения some/any/no, many/much, little / few, a little / a few. Количественные и порядковые числительные. Порядковые числительные. Личные местоимения в объектном падеже)	**3**						
4	**Тема 2:** Параолимпийские игры	**3**		**1**	**10**			
5	(Настоящее неопределенное время The Present Indefinite Tense. Глагол to have в настоящем времени. Настоящее продолженное время The Present Continuous. Степени сравнения прилагательных)							
6	**Тема 3.** Адаптивное физическое воспитание	**3**		**1**	**10**			
7	(Правильные и неправильные глаголы. The Past Indefinite Tense. The Present Perfect Tense. Выражение have got.	**3**						
8	**Тема 4.** Спортивная травма	**3**		**1**	**10**			
9	(The Future Indefinite Tense. Модальные глаголы can, may, must, have to, needn't. Производные местоимения. Повелительное наклонение. Вопросительно-отрицательные	**3**						
	предложения)							
10	**Домашнее чтение**	**3**			**10**			
11	The Past Continuous Tense. The Past Perfect Tense. Косвенная речь. Согласование времен	**3**						
12	(Формы выражения будущего времени. The Present Continuous Tense / be going to. The Future Indefinite Tense. The Future Continuous Tense. The Future Perfect Tense. Придаточные предложения условия и времени.)	**3**						
13	**Контрольная работа**	**3**			**18**			
	Всего за 3семестр - 72			**4**	**68**		**Диф. Зачет**	
Итого часов - 72							**Всего 72 часа**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра спортивной медицины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1. В.08 «ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИГИЕНА»

Направление подготовки:
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Направленность (профили): «Адаптивное физическое воспитание»,
«Лечебная физическая культура»,
«Физическая реабилитация»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины **«Общая и специальная гигиена»**
утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
спортивной медицины
Протокол № 16 от «16» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
спортивной медицины
Протокол № от « » 201 г.

Рабочая программа дисциплины(модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
спортивной медицины
Протокол №____от «___»____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
спортивной медицины
Протокол №____от «___»____20__г.

Составитель: Григорьева Ольга Валентиновна – доцент кафедры спортивной медицины, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент:

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины «Общая и специальная гигиена»

Целью освоения дисциплины **«Общая и специальная гигиена»** является: сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены, а также практические умения реализации программ по гигиене адаптивной физической культуре и параолимпийского спорта в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», профили: «Адаптивное физическое воспитание», «Лечебная физическая культура», «Физическая реабилитация».

Дисциплина читается на русском языке.

2. Место дисциплины «Общая и специальная гигиена» в структуре ООП (ОПОП)

– 2 курс, 3 семестр (очная); 4 курс, 7 семестр заочная форма обучения.

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», профили: «Адаптивное физическое воспитание», «Лечебная физическая культура», «Физическая реабилитация».

Дисциплина **«Общая и специальная гигиена»** относится к дисциплинам обязательной части.

Общая и специальная гигиена - это медицинская наука, о сохранении и укреплении здоровья различных групп граждан, основа профилактической медицины. Она изучает влияние различных факторов внешней среды и социальных факторов на здоровье и работоспособность человека. На основании этого разрабатываются мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний и обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения здоровья и активного долголетия. приобретение простых навыков по уходу за лицами с ограниченными возможностями (инвалидами) во время тренировочного цикла и в быту,

использование различных гигиенических факторов для увеличения эффективности физических упражнений и занятий спортом.

Данная дисциплина определяет профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также роли общей и специальной гигиены в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающийся овладеет умениями проектирования и реализации образовательных программ в области общей и специальной гигиены в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Дисциплина **«Общая и специальная гигиена»** в системе профессионального образования органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана: гигиена, валеология, анатомия, спортивная медицина, физиология, педагогика, психология, философия, биология, безопасность жизнедеятельности и др.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Общая и специальная гигиена», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине «Общая и специальная гигиена»**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	Наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
УК-8	**Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных**			

	конфликтов.			
УК-8.1	*Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.*	*3 сем.*	-	*7сем.*
УК-8.2	*Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению.*	*3 сем.*	-	*7сем.*
УК-8.3	*Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества.*	*3 сем.*	-	*7 сем.*
УК-8.4	*Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.*	*3 сем.*	-	*7 сем.*

4. Структура и содержание дисциплины «Общая и специальная гигиена»

Общая трудоемкость дисциплины **«Общая и специальная гигиена»** **составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа**.

<u>Очная</u> форма обучения – 3 семестр.

№	Раздел дисциплины «Основы общей и специальной гигиены»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихсяв соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Гигиена физической культуры и спорта.	**3**	**2**	**-**	**2**	**-**	
2	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.	**3**	**2**	**2**	**2**	**-**	
3	Биологические факторы внешней среды и профилактика заболеваний.	**3**	**2**	**2**	**4**	**-**	
4	Личная гигиена, гигиена одежды и обуви и снаряжения.	**3**	**-**	**-**	**4**	**-**	
5	Закаливание.	**3**	**2**	**-**	**4**	**-**	
6	Вредные привычки –	**3**	**2**	**-**	**4**	**-**	

	разрушители здоровья.						
7	Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
8	Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
9	Рациональное питание.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
10	Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений.	**3**	**-**	**2**	**4**	**-**	
11	Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
12	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
13	Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
14	Гигиенические средства восстановления при занятияхфизическими упражнениями и спортом.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
15	Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
	Итого: 72 ч.		**10**	**22**	**40**	**-**	**Зачет**

<u>Заочная</u> форма обучения – 7 семестр.

№	**Раздел дисциплины «Основы общей и специальной гигиены»**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихсяв соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Гигиена физической культуры и спорта.	**7**	**-**	**-**	**2**	**-**	

2	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.	**7**	**2**	**-**	**3**	**-**	
3	Биологические факторы внешней среды и профилактика заболеваний.	**7**	**-**	**-**	**5**	**-**	
4	Личная гигиена, гигиена одежды и обуви и снаряжения.	**7**	**-**	**-**	**5**	**-**	
5	Закаливание.	**7**	**-**	**-**	**5**	**-**	
6	Вредные привычки – разрушители здоровья.	**7**	**-**	**-**	**5**	**-**	
7	Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	**7**	**-**	**2**	**5**	**-**	
8	Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	**7**	**-**	**2**	**5**	**-**	
9	Рациональное питание.	**7**	**-**	**2**	**5**	**-**	
10	Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений.	**7**	**-**	**-**	**5**	**-**	
11	Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.	**7**	**-**	**-**	**3**	**-**	
12	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях.	**7**	**-**	**-**	**4**	**-**	
13	Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.	**7**	**-**	**-**	**4**	**-**	
14	Гигиенические средства восстановления при занятияхфизическими упражнениями и спортом.	**7**	**-**	**-**	**4**	**-**	
15	Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.	**7**	**-**	**-**	**4**	**-**	
	Итого: 72 ч.		**2**	**6**	**64**	**-**	**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая и специальная гигиена».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине **«Общая и специальная гигиена»** (Приложения к рабочей программе дисциплины. **«Общая и специальная гигиена».**

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине **«Общая и специальная гигиена».**

Перечень примерных контрольных вопросов к зачету

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Предмет и задачи гигиены рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
3. Методы гигиенических исследований.
4. Структура здорового образа жизни и его элементы.
5. Основные пути формирования здорового образа жизни.
6. Характеристика биологических факторов внешней среды.
7. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
8. Восприимчивость и иммунитет.
9. Профилактика инфекционных заболеваний и СПИДа.
10. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами.
11. Профилактика эпидермофитии.
12. Гигиенические основы суточного режима.
13. Профилактика и борьба с курением.
14. Профилактика и борьба с употреблением алкогольных напитков.
15. Профилактика и борьба с наркоманией.
16. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
17. Гигиеническое значение закаливания.
18. Основные принципы закаливания.
19. Виды закаливания.
20. Закаливание воздухом.

21. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.

22. Закаливание водой.

23. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.

24. Закаливание солнцем.

25. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей.

26. Методика приема и дозировка солнечных ванн.

27.Гигиеническое значение температуры воздуха.

28. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.

29. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности.

30. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.

31. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.

32. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения.

33. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха.

34. Методика исследования охлаждающей способности воздуха. Гигиенические нормы.

35. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.

36. Определение концентрации CO_2 в воздухе. Гигиенические нормы.

37. Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды. Гигиенические нормы естественного радиационного фона.

38.Гигиенические требования к питьевой воде.

39. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.

40. Методы очистки питьевой воды.

41. Коагуляция – современный метод очистки воды.

42. Показатели бактериальной загрязненности воды.

43. Коли-индекс, коли-титр и их определение.

44. Методы обеззараживания воды (физические и химические).

45.Гигиенические требования к пище и питанию.

46. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.

47. Составные элементы суточных энерготрат (регулируемые и нерегулируемые энерготраты).

48. Методы определения суточного расхода энергии.

49. Калорийность пищи.

50. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и туризмом.

51.Гигиеническое значение белков.

52. Потребность организма в белках.

53. Содержание белков в различных продуктах

54. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека.

55. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.

56. Гигиеническое значение витаминов.

57. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.

58. Роль и значение жирорастворимых витаминов.

59. Роль и значение водорастворимых витаминов.

60. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов (С, B_1, B_2, B_6, B_{12}).

61. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании.

62. Гигиеническая характеристика макро- и микроэлементов.

63. Гигиеническая характеристика мясомолочных продуктов, их значение в питании.

64. Гигиеническая характеристика крупяных продуктов, овощей и фруктов, их значение в питании.

65. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.

66. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси.

67. Гигиеническая характеристика средств восстановления и повышения спортивной работоспособности.

68. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.

69. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.

70. Влияние факторов жаркого климата на организм.

71. Влияние факторов холодного климата на организм.

72. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации в условиях холодного климата.

73. Влияние факторов горного климата на организм.

74. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации в условиях горного климата.

75. Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Общая и специальная гигиена».

а) Основная литература:

1. Полиевский С.А Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 271 с.

2. МехантьевИ.И. Общая гигиена / В.Д. Болдырев, И.И. Механтьев .— Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 .— 156 с. — 156 с. https://rucont.ru/efd/358539

3. Полиевский С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД / [Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В.];

М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. гигиены, БЖД, экологии и спортсооружений. - М., 2015. - 227 с.: ил., табл.

б) Дополнительная литература:

1. Полиевский С.А., Ямалетдинова Г.А. Безопасность адекватного питания спортсменов и туристов: учебное пособие. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2013. – 172 с.

2. Полиевский С. А., Спортивная диетология: учебник для студ. учреждений высш.проф.образования. – М.:Издательский центр «Академия», 2015. – 208 с.

3. Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2012-2015 © Электронно-библиотечная системаznanium.com 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online).

4. Гигиена и санитария : Научно-практический журнал. — М. : Издательство "Медицина" .— 2016 .— №9 .— 114 с. : ил.

5. Коршевер, Е. Н. Гигиена : [12+] / Е. Н. Коршевер, В. Н. Шилов ; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 234 с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578336

Карелин, А. О. Гигиена : учебник для вузов / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 472 с. — (Высшее образование). https://urait.ru/bcode/518754

Общая и специальная гигиена : учеб. справ. Специальности: 050720.65 - Физ. культура, 032102.65 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптив. физ. культура) / Е. А. Багнетова .— Сургут : РИО СурГПУ, 2010 .— 174 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=623833

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

2. http\\www.edu.ru – «Российское образование» - федеральный портал.

3. http\\минобрнауки.рф\ - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Общая и специальная гигиена», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Операционная система – MicrosoftWindows.
- Офисный пакет приложений – MicrosoftOfficeStandard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. ЭБС ЮРАЙТ https://urait.ru/library/uchebniki-dlya-vuzov/po-ugs/49-00-00-fizicheskaya-kultura-i-sport/49-03-02-fizicheskaya-kultura-dlya-lic-s-otkloneniyami-v-sostoyanii-zdorovya-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
4. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
6. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Общая и специальная гигиена»

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся,индивидуальных[1] и (или) групповых[2] консультаций скомплектом аудиторной мебели, ученической доской.

2. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

[1] Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

[2] Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИГИЕНА» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса направления подготовки 49.03.2 *«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», профили: «Адаптивное физическое воспитание», «Лечебная физическая культура», «Физическая реабилитация»* ***очной формы обучения и 4 курса заочной формы обучения***

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Спортивная медицина**

Сроки изучения дисциплины **«Общая и специальная гигиена»: 3 семестр очной формы обучения и 7 семестр заочной формы обучения**

Форма промежуточной аттестации: **зачет.**

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	**Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выступление на семинаре «*Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов»	*5*
2	*Выступление на семинаре «*Вредные привычки – разрушители здоровья»	*5*
3	*Выступление на семинаре «*Закаливание»	*5*
4	*Выступление на семинаре «*Рациональное питание»	*5*
5	*Выступление на семинаре «*Личная гигиена, гигиена одежды и обуви и снаряжения»	*5*
6	*Выступление на семинаре «*Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях»	*5*
7	*Тест по теме: «*Гигиена физической культуры и спорта»	*10*
8	*Написание реферата по теме: «*Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта»	*15*
9	*Презентация по теме: «*Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни»	*15*
10	*Посещение занятий*	*10*
	Зачет	**20**
	ИТОГО:	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу «*Здоровый образ жизни*»*	*5*
3	*Выступление на семинаре «*Закаливание»	*10*
4	*Подготовка доклада «*Предмет и задачи гигиены*», пропущенному студентом*	*5*
5	*Дополнительное тестирование по теме: «*Гигиена физической культуры и спорта»	*5*
6	*Написание реферата по теме: «*Профилактика инфекционных заболеваний»	*15*
7	*Презентация по теме: «*Личная гигиена, гигиена одежды, обуви и снаряжения*»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам «Общая и специальная гигиена», завершающихся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам «Общая и специальная гигиена» при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра спортивной медицины

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.08 «ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИГИЕНА»

Направление подготовки:
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Профили: «Адаптивное физическое воспитание»,
«Лечебная физическая культура»,
«Физическая реабилитация»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная, *заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины 72 часа составляет 2 зачетные единицы.**

2. Семестр освоения дисциплины «Основы общей и специальной гигиены»: 3 семестр очная форма обучения и 7 семестр заочная форма обучения.

3. Цель освоения дисциплины: «Основы общей и специальной гигиены» -сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены, а также практические умения реализации программ по гигиене адаптивной физической культуре и параолимпийского спорта в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», профили: «Адаптивное физическое воспитание», «Лечебная физическая культура», «Физическая реабилитация».

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Общая и специальная гигиена»:

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине «Общая и специальная гигиена»**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	Наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
УК-8	**Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.**			
УК-8.1	*Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.*	*3 сем.*	-	*7 сем.*
УК-8.2	*Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и*	*3 сем.*	-	*7сем.*

	в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению.			
УК-8.3	*Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества.*	*3 сем.*	-	*7 сем.*
УК-8.4	*Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.*	*3 сем.*	-	*7 сем.*

5. Краткое содержание дисциплины «Общая и специальная гигиена»:

<u>Очная</u> форма обучения

№	Раздел дисциплины «Основы общей и специальной гигиены»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихсяв соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Гигиена физической культуры и спорта.	**3**	**2**	**-**	**2**	**-**	
2	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.	**3**	**2**	**2**	**2**	**-**	
3	Биологические факторы внешней среды и профилактика заболеваний.	**3**	**2**	**2**	**4**	**-**	
4	Личная гигиена, гигиена одежды и обуви и снаряжения.	**3**	**-**	**-**	**4**	**-**	
5	Закаливание.	**3**	**2**	**-**	**4**	**-**	
6	Вредные привычки – разрушители здоровья.	**3**	**2**	**-**	**4**	**-**	
7	Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
8	Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	

9	Рациональное питание.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
10	Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений.	**3**	**-**	**2**	**4**	**-**	
11	Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
12	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
13	Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
14	Гигиенические средства восстановления при занятияхфизическими упражнениями и спортом.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
15	Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	
	Итого: 72 ч.		**10**	**22**	**40**	**-**	**Зачет**

<u>Заочная</u> форма обучения

№	**Раздел дисциплины «Основы общей и специальной гигиены»**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихсяв соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточн ой аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Гигиена физической культуры и спорта.	**7**	**-**	**-**	**2**	**-**	
2	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.	**7**	**2**	**-**	**3**	**-**	
3	Биологические факторы внешней среды и профилактика заболеваний.	**7**	**-**	**-**	**5**	**-**	
4	Личная гигиена, гигиена одежды и обуви и снаряжения.	**7**	**-**	**-**	**5**	**-**	
5	Закаливание.	**7**	**-**	**-**	**5**	**-**	
6	Вредные привычки –	**7**	**-**	**-**	**5**	**-**	

	разрушители здоровья.						
7	Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	**7**	**-**	**2**	**5**	**-**	
8	Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	**7**	**-**	**2**	**5**	**-**	
9	Рациональное питание.	**7**	**-**	**2**	**5**	**-**	
10	Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений.	**7**	**-**	**-**	**5**	**-**	
11	Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.	**7**	**-**	**-**	**3**	**-**	
12	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях.	**7**	**-**	**-**	**4**	**-**	
13	Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.	**7**	**-**	**-**	**4**	**-**	
14	Гигиенические средства восстановления при занятияхфизическими упражнениями и спортом.	**7**	**-**	**-**	**4**	**-**	
15	Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.	**7**	**-**	**-**	**4**	**-**	
	Итого: 72 ч.		**2**	**6**	**64**	**-**	**Зачет**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.09. Возрастная психология лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

Направление подготовки:
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики адаптивной физической культуры
Протокол № 22 от «20» июня 2019г.

Составители:
Кичигина Ольга Юрьевна – ст. преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО (РГУФКСМиТ).

Рецензент:

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 **зачетные единицы**, **108 академических часов**.

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) *«Возрастная психология лиц с отклонениями в состоянии здоровья»* является: формирование системы знаний об особенностях психического развития человека и факторах его обуславливающих как основу психологической компетентности будущих специалистов в области адаптивной физической культуры (АФК). Дисциплина (модуль) «**Возрастная психология лиц с отклонениями в состоянии здоровья»** реализуется на русском языке.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**3**	**5**	**6**	**7**
ПК-4	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	*4*		
ПК-4.1	Знает: - методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.	*4*		
ПК-4.2	Умеет: - изучать с позиции достижений психолого-	*4*		

	педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий; - критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.			
ПК-4.3	Имеет опыт: - разработки творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - разработки новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения. - регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	*4*		

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного	семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	

1	Тема 1. Предмет психологии развития.	4	**2**	**2**	**2**		
2	Тема 2. Факторы и закономерности психического развития в норме и при патологии.	4	2	4	6		
3	Тема 3. Основные направления в отечественной теории личности.	4	2	4	6		
4	Тема 4. Главные направления в зарубежной теории личности.	4	2	4	6		
5	Тема 5. Структура личности. Искажение структуры личности у лиц различных половозрастных и нозологических групп	4	2	4	6		
6	Тема 6. Развитие личности. Особенности развития личности в норме и при патологии.	4	**2**	**4**	**6**		
7	Тема 7. Понятие деятельность. Временные особенности и качественные искажения процесса деятельности у лиц различных половозрастных и нозологических групп.	4		4	6		
8	Тема 8. Особенности протекания возрастных кризисов у лиц различных половозрастных и нозологических групп.	4	2	4	6		
9	Тема 9. Влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на личностные особенности лиц с ОВЗ.	4	2	4	6		

10	Тема 10. Особенности профессионального выгорания у спортсменов с ОВЗ.	4		4	4		
Итого 108			**16**	**38**	**54**		**Диф зачёт**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «*Возрастная психология лиц с отклонениями в состоянии здоровья*» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Темы рефератов, мультимедийных презентаций и контрольных работ

Студенты выполняют 2 творческие контрольные работы, направленные на формирование умений проводить психодиагностическое исследование и интерпретировать полученные данные:

1. Выберите один из двух вариантов контрольной работы: а) «Особенности эмоционально-волевой (любой) сферы у... (например, студентов 4 курса АФК в зависимости от пола)»; б) «Особенности внимания (памяти или мышления и т.п.) у... (например, спортсменов в зависимости от спортивной специализации)».

2. Подберите методики для определения показателей исследуемых психических процессов: вариант А – одна методика для одновременного исследования нескольких психических процессов (например внимания, памяти и мышления); вариант Б - три-четыре методики для исследования одного выбранного психического процесса.

3. Проведите исследование в группе, по месту работы или тренировок (где есть возможность). Минимальное количество испытуемых - 10-12 чел.

4. Сформулируйте цель и задачи исследования.

5. Опишите организацию исследования и используемые методики.

6. Представьте результаты в таблице, подсчитав средние значения по группам по каждому показателю.
7. Определите зависимость уровня развития исследуемого(ых) психического процесса от (спортивной специализации и т.п.):

а) сравнить результат каждого участника со средним значением и отнести его к высокому, среднему или низкому;

б) подсчитать в % соотношение количество испытуемых с высоким, средним и низким уровнем развития исследуемого психического процесса.

8. Прокомментируйте полученные результаты (по таблицам).
9. Подсчитайте достоверность различий средних арифметических одного показателя по критерию Т-Стьюдента для независимых выборок.
10. Сформулируйте выводы.
11. Составьте рекомендации.
12. Оформите работу по ГОСТУ.

<u>Примерный перечень вопросов к зачёту по курсу дисциплины «Возрастная психология лиц с отклонениями в состоянии здоровья».</u>

1. Предмет психологии развития.
2. Макрохарактеристики человека.
3. Основные области и линии развития.
4. Возраст в широком смысле.
5. Метафизическая и диалектическая концепции развития.
6. Классификации психических явлений.
7. Закономерности психического развития.
8. Факторы психического развития.
9. Возраст в узком смысле. Возрастная периодизация.
10. Возрастные нормы психического развития.
11. Основные отличия в отечественном и зарубежном подходе к личности.
12. Рефлексологическая теория личности В.М. Бехтерева.
13. Динамическая функциональная теория К.К. Платонова.

14. Деятельностный подход к личности (А.Н. Леонтьев, Б.Д. Эльконин).
15. Кризисная концепция развития личности Л.С. Выготского.
16. Особенности невротического развития личности.
17. Индивидуально-психологические особенности как фактор развития невроза.
18. Особенности семейной и школьной среды как фактор развития невроза.
19. Структура личности.
20. Когнитивная теория Д. Келли.
21. Психоаналитическая теория 3. Фрейда.
22. Индивидуальная психология А. Адлера.
23. Гуманистический подход к личности, его значение для деятельности специалиста АФК.
24. Иерархия потребностей (по А. Маслоу).
25. Понятие об экстраверсии и интроверсии. Особенности экстравертов и интровертов.
29. Понятие о «Я-концетщии». Характеристика «Я-реального», «Я-зеркального» и «Я-идеального».
30. Понятие о самооценке, ее функции.
31. Психологическая защита: принцип действия, эффекты.
32. Активные и пассивные механизмы психологической защиты.
33. Особенности использования проективных методик для исследования детей с особыми образовательными потребностями.
34. Основы психологического анализа рисунка «Моя семья».
35. Основы психологического анализа рисунка «Несуществующее животное».
36. Понятие о социализации. Виды влияния группы на личность.
37. Основные направления психокоррекции.
38. Психологический тренинг: понятие и история.
39. Требования к выбору и проведению психотехнических игр и упражнений.

40. Психологические особенности деятельности специалиста АФК.
41. Профессионально важные качества специалиста АФК.
42. Психологическая структура деятельности специалиста АФК.
43. Анализ понятий «стресс», «психологический стресс», «профессиональный стресс».
44. Основные источники дистресса специалиста АФК.
45. Профессиональная дезадаптация и профессиональная деформация.
46. Синдром «психического выгорания».
47. Рекомендации по профилактике возникновения и развития негативных эффектов профессиональной деятельности специалиста АФК.
48. Поддержание профессиональной мотивации.
49. Здоровая жизненная и профессиональная философия специалиста АФК.
50. Общее и особенное в спортивной карьере здоровых спортсменов и спортсменов-инвалидов.
51. Влияние идентификации с ролью спортсмена на личностное развитие инвалида.
52. Особенности посттравматической адаптации спортсменов-инвалидов.
53. Направленность как ведущий компонент структуры личности.
54. Характеристики человека как индивида и характеристики человека как личности.

<u>Контрольные вопросы для самопроверки знаний.</u>

1. Классификация методов психологического исследования.
2. Этические нормы проведения психологических исследований.
3. Понятие о психическом развитии.
4. Диагностика психических состояний.
5. Диагностика эмоциональных состояний.
6. Психосоциальная концепция Э. Эриксона .

7. Семья и ее роль в формировании аномального ребенка.

8. Развитие высших психических функций (по Л.С. Выготскому).

9. Структурный и системно-структурный подход в концепциях психологии личности.

10. Индивидуальные особенности человека.

11. Патология формирования личности у лиц с ограниченными возможностями.

12. Теории мотивации.

13. Этапы профессиональной карьеры.

14. Карьерные ориентации.

15. Профессиональная адаптация специалиста АФК.

16. Личностные особенности как фактор развития профессионального стресса.

17. Целеполагание в профессиональной и жизненной карьере.

18. Анализ трудностей, возникших в работе с людьми с ограниченными возможностями, и пути их преодоления (на основе прохождения практики).

19. Профессиональное и личностное самосовершенствование специалиста АФК.

20. Влияние занятий спортом на развитие человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности.

21. Учение Б.Г. Ананьева о человеке.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Общая и специальная гигиена».

а). Рекомендуемая литература (основная).

1. Психология личности: Учебное пособие/ Под ред. проф. П.Н. Ермакова, проф. В.А. Лабунской – М.:Эксмо,2007.
2. Тертель А.Л. Психология. Курс лекций: учеб. пособие. – М.: ТК Велби Из-во Проспект,2007.

б). Рекомендуемая литература (дополнительная).

1. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. - СПб.: Центр
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учеб. / Под ред. СП. Евсеева. - М., 2002.
3. Хьелл Л. Теории личности / Хьелл Л., Зиглер Д. - СПб.: Питер-Пресс, 1997.

4. Баттерворт Дж. Принципы психологии развития / Баттерворт Дж., Харрис М. / Пер. с англ. - М.: Когнито-Центр, 2000.
5. Венгер Л. А. Психология / Венгер Л.А., Мухина В.С.-М., 1989.
6. Возрастная и психологическая психология: Словарь / Сост. М.В. Гамезо, Л.М. Орлова. - М., 1999.
7. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собр. соч. - Т.З. - М.: Педагогика, 1983.
8. Грановская Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Грановская Р.М., Никольская И.М. - СПб.: Знание, 1999.
9. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. - М., 1989.
10. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. - СПб, 1998.
11. Крайг Г. Психология развития. - СПб.: Питер, 2001.
12. Крижанская Ю.С. Грамматика общения / Крижанская Ю.С., Третьяков В.Л. - 2-е изд. - М.: Смысл; Академический проект, 1999.
13. Куницина В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. Учебник для вузов. – СПб.:Питер,2002.
14. Леонтьев А.Н. К теории развития психики ребенка // Проблемы развития психики. - 4-е изд.-М.: МГУ, 1981,
15. Мелибруда В. Я. Ты - Мы: Психологические возможности улучшения общения. - М., 1986.
16. Общение и формирование личности школьника: Опыт экспериментального психологического исследования / Под ред. А.А. Бодалева, Р.Л. Кричевского. – М., 1987.
17. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. - М., 1987.
18. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менедж¬мента / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. - СПб., 2001.
19. Психогимнастика в тренинге / Под ред Н.Ю. Хрящевой. - СПб., 1999.
20. Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестома¬тия /

Сост. и общ.ред. Л.В.Куликова.-СПб.: Питер, 2001.

21. Психология: Учебник / Под ред. А.А. Крылова. - М., 1998,

22. Романова Е.С. Графические методы в психологической диагностике Романова Е.С., Потемкина О.Ф. - М.: Дидакт, 1992.

23. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Цзен Н.В., Пахомов Ю.В.-М.,2003.

24. Хилько, М. Е. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 201 с. — (Высшее образование). https://urait.ru/bcode/510444

25. Поливара, З. В. Введение в специальную психологию : учеб. пособие / З. В. Поливара .— 4-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2022 .— 271 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=244805

26. Психология детей с отклонениями в интеллектуальном развитии : учебные материалы / Т.М. Ташина .— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 .— 57 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/177104

Рекомендуемая литература к контрольной работе.

1.Иванов В.С. Основы математической статистики: Учеб. - М., 1990.

2.Методики психодиагностики в спорте: Учеб.пособие / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов и др. - М., 1984 (1990).

3.Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии / Под общ. ред. А.А. Крылова и С.А. Маничева. - 2-е изд. - СПб., 2000.

4.Практикум по экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А.А. Крылова. - Л., 1990.

5.Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. - СПб., 2002.

6.Практические занятия по психологии: Учеб.пособяе / Под общ. ред. Д.Я. Богдановой, И.П, Волкова. - М., 1989.

7.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. пособие. - М., 1996.

8.Федорова Т.В. Игры, упражнения и психологические тренинги для студентов,

обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура»: Учеб.пособие / Под ред. СП. Евсеева. - СПб., 1999.
9. Шапкова Л.В., Федорова Т.В. Технология подготовки и тематика квалификационных работ. - СПБ., 1997.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://elibrary.ru/defaultx.asphttp://psyfactor.org/partners.htm

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины:
– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

– ЭБС ЮРАЙТ https://urait.ru/library/uchebniki-dlya-vuzov/po-ugs/49-00-00-fizicheskaya-kultura-i-sport/49-03-02-fizicheskaya-kultura-dlya-lic-s-otkloneniyami-v-sostoyanii-zdorovya-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
– ЭБС РУКОНТ https://lib.rucont.ru/
– Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
– Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
– Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
– Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
– Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
– Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для успешного формирования знаний по курсу «*Возрастная психология лиц с отклонениями в состоянии здоровья»* при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально- техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая персональный компьютер, проектор, экран, ученическую доску, комплекты аудиторной мебели.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «**Возрастная психология лиц с отклонениями в состоянии здоровья»** ***для обучающихся института ИТРРиФ, 2 курса, направления подготовки 49.03.02*** «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) ***Лечебная физическая культура*** очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Практическая работа по теме: « Подбор и защита одной методики для одновременного исследования нескольких психических процессов (например: внимания, памяти и мышления)»	*32 неделя*	*22**
2	Практическая работа по теме: «Анализ трёх-четырёх методик для исследования одного выбранного психического процесса»	*42 неделя*	*22**
3	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*2 балла х 1 занятие = 36 баллов*
	Зачёт по дисциплине		***20****
	ИТОГО		**100 баллов**

** примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине

№'	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Контрольная работа по теме: Факторы и закономерности психического развития.	15
2	Контрольная работа по теме: Основные направления в отечественной теории личности.	15
3	Контрольная работа по теме: Главные направления в зарубежной теории личности.	15
4	Контрольная работа по теме: Структура личности.	10
5	Контрольная работа по теме: Развитие личности.	10
6	Контрольная работа по теме: Функциональные состояния.	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.09. Возрастная психология лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

Направление подготовки:
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Направленность (профиль):
Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 **зачетные единицы**, **108 академических часов**.

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) *«Возрастная психология лиц с отклонениями в состоянии здоровья»* является: формирование системы знаний об особенностях психического развития человека и факторах его обуславливающих как основу психологической компетентности будущих специалистов в области адаптивной физической культуры (АФК). Дисциплина (модуль) «**Возрастная психология лиц с отклонениями в состоянии здоровья»** реализуется на русском языке.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**3**	**5**	**6**	**7**
ПК-4	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	*4*		
ПК-4.1	Знает: - методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.	*4*		
ПК-4.2	Умеет: - изучать с позиции достижений психолого-	*4*		

	педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий; - критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.			
ПК-4.3	Имеет опыт: - разработки творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на по развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - разработки новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения. - регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	*4*		

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного	семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	

1	Тема 1. Предмет психологии развития.	4	**2**	**2**	**2**		
2	Тема 2. Факторы и закономерности психического развития в норме и при патологии.	4	2	4	6		
3	Тема 3. Основные направления в отечественной теории личности.	4	2	4	6		
4	Тема 4. Главные направления в зарубежной теории личности.	4	2	4	6		
5	Тема 5. Структура личности. Искажение структуры личности у лиц различных половозрастных и нозологических групп	4	2	4	6		
6	Тема 6. Развитие личности. Особенности развития личности в норме и при патологии.	4	**2**	**4**	**6**		
7	Тема 7. Понятие деятельность. Временные особенности и качественные искажения процесса деятельности у лиц различных половозрастных и нозологических групп.	4		4	6		
8	Тема 8. Особенности протекания возрастных кризисов у лиц различных половозрастных и нозологических групп.	4	2	4	6		
9	Тема 9. Влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на личностные особенности лиц с ОВЗ.	4	2	4	6		

10	Тема 10. Особенности профессионального выгорания у спортсменов с ОВЗ.	4		4	4		
Итого 108			**16**	**38**	**54**		**Диф зачёт**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.10 Классический массаж»

Направление подготовки:
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Профиль:
«Лечебная физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*

Год набора 2019,2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол №___от «__»_____20___г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини

Протокол №____от «___»_____20____г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини

Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини

Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини

Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Бирюков Анатолий Андреевич, д.п.н., профессор кафедры Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ;

Рецензент:
Тарасов Александр Викторович кандидат медицинских наук, доцент – доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ;

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины является: подготовить специалистов, способных к целостному и систематическому анализу сложных проблем современной жизни общества на основе системного подхода к деятельности в профессиональной сфере. Необходимо создать у студентов понятие об общих принципах и методических правилах использования массажа в системе здравоохранения, физической культуры и спорта, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям применения массажа в профессионально-педагогической практике специалистов по адаптивной физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Классический массаж» относится к профильному циклу вариативной части.

Учебный процесс состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе особое внимание уделяется анатомо-физиологическим особенностям массажа, механизмам действия массажа, гигиеническим основам массажа и классификации массажа.

Основная часть курса составляет: обучение технике и методике проведения приемов классического массажа, массажа различных участков тела; особенностям проведения частных методик гигиенического массажа; частным методикам лечебного массажа; частным методикам спортивного массажа; освоение техники и методики аппаратного массажа: вибро-, пневмо- и гидромассажа. Применение массажа в физической реабилитации. Сочетание классического массажа с физическими средствами восстановления (ЛФК, физио- и гидротерапией, механотерапией, криомассажем т.д.). Применение кремов, мазей, растирок и масел.

При обучении студентов техники приемов классического массажа проводится ознакомление с точечным, сегментарно-рефлекторным и другими системами и видами массажа. Студенты должны знать не только теоретическую основу дисциплины, но и иметь практические навыки использования сочетания

массажа с различными душами, теплыми и холодными ваннами, баней и другими физическими средствами. Использование банных процедур в качестве гигиенического средства, профилактики заболеваний и сохранения здоровья.

Технику и методику приемов классического массажа, массаж отдельных частей тела и методики сеансов частного массажа студенты осваивают в парах, поочередно занимая место массируемого и массирующего. Это позволяет приобрести более профессиональные навыки и понимание физиологического и физического состояния массируемых частей тела и тканей.

Самостоятельно студенты выполняют задания преподавателей по теоретическим основам массажа и практическим навыкам. Проверка самостоятельной работы студентов по теоретическим основам массажа осуществляется во время опросов на занятиях и при проведении рубежного контроля. Проверка знаний по овладению практическими навыками массажа проводится во время рубежного контроля путем демонстрации техники приемов и частных методик массажа на отдельных участках тела.

Экзамен для очной формы обучения включает вопросы по теоретическим основам и практическую демонстрацию техники и методики массажа.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: анатомия, экология, физиология, биология, биохимия, биомеханика, педагогика, психология, гигиена, спортивная медицина, ТФВ, Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация, дисциплины профессионального и спортивно-педагогического циклов.

Рабочая программа дисциплины «Классический массаж» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам (108 часа). Для очной формы обучения: 8 часов – лекций, 42 часа – практических занятий, 58 часов – самостоятельная работа.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	*4*		
ПК-1.1	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	*4*		
ПК-1.2	Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	*4*		
ПК-1.5	Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и	*4*		

	инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации.			

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единицы**,108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа**	**4**	**4**		**16**		
2	1.1. История развития массажа	4			2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа	**4**	2		4		
4	1.3. Гигиенические основы массажа	**4**			2		
5	1.4. Системы, методы и формы массажа	**4**	2		4		
6	1.5. Виды массажа	**4**			4		
7	**II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения**	**4**		**26**	**16**		
8	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	**4**		2	2		
9	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	**4**		4	2		
10	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	**4**		4	2		
11	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	**4**		4	2		
12	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов	**4**		2	2		

13	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение	**4**		2	2		
14	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов	**4**		2	2		
15	2.8. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрация	**4**		2	2		
16	**III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения**	**4**	**4**	**20**	**26**		
17	3.1. Частный и общий массаж	**4**		4	6		
18	3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения	**4**	2	4	6		
19	3.3. Виды лечебного массажа и особенности методики проведения	**4**		4	4		
20	3.4. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения	**4**	2	4	6		
21	3.5. Методика массажа в условиях бани	**4**		2	2		
22	3.6. Самомассаж	**4**		2	2		
							ЗАЧЕТ
Итого часов:			**8**	**42**	**58**		

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Разделы курса

Раздел I. История развития массажа и теоретические основы классического массажа.

Раздел II. Приемы классического массажа, физиологическое влияние на организм, техника и методика их выполнения.

Раздел III. Классификация видов классического массажа, формы и особенности методики их проведения.

2. Темы и краткое содержание

РАЗДЕЛ I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МАССАЖА И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА.

Тема 1.1 История развития массажа

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Китае, Индии, Египте, Риме, у древних славянских племен и т.д.

Развитие массажа в России. Заслуги отечественных ученых М.Я. Мудрова, С.Г. Зыбелина, Н.М. Амбодика, В.А. Манассейнова, И.З. Гопадзе и других в развитии массажа в России. Значение трудов И.В. Заблудовского для развития массажа в России. Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы спортивного массажа. Заслуги профессора И.М. Саркизова-Серазини.

Тема 1.2 Анатомо-физиологическое обоснование классического массажа

Понятие о массаже. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический.

Влияние массажа на центральную и периферическую нервные системы. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов.

Влияние массажа на кожу: усиление кровоснабжения и улучшение питания, повышение температуры, слущивание верхних слоев эпителия, улучшение деятельности сальных и потовых желез, улучшение обмена веществ.

Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности. Роль массажа в восстановлении работоспособности мышц и в восстановительном лечении после травм и других заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.).

Воздействие массажа на суставно-связочный аппарат, увеличение амплитуды движений. Значение массажа в профилактике травматизма суставно-связочного аппарата и лечения.

Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы: расширение и раскрытие резервных капилляров, увеличение скорости тока крови и лимфы, улучшение снабжения питательными веществами.

Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ: функцию внешнего дыхания, кожное дыхание и обменные процессы.

Тема 1.3 Гигиенические основы массажа

Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю, требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.

Режим работы массажиста. Поза массируемого и массирующего. Смазывающие средства (тальк, детская присыпка, рисовая пудра, масла, массажные кремы, лечебные мази и растирки) и методика их применение в спортивной практике и с целью лечения. Общие показания и противопоказания к назначению массажа.

Тема 1.4 Системы, методы и формы массажа

1.4.1 Системы массажа

Русская система массаж. Краткая характеристика русской системы массажа. Вклад российских ученых-медиков В.А. Штанге, И.З. Гопадзе, Н.В. Вельяминова, И.В. Заблудовского в физиологическое обоснование и создание новых техник массажа. Работы А.Е. Щербака, А.Ф. Вербова и других по физиологическому механизму действия массажа на нервную, мышечную, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Определяющая роль в создании отечественной системы классического и спортивного массажа российского ученого, заслуженного деятеля науки, доктора медицинских наук, профессора И.М. Саркизова-Серазини.

Финская система массажа. Характеристика финской системы массажа. Отличия финской системы массажа от классической русской системы. Положительные и отрицательные стороны финской системы массажа.

Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Специфика шведской системы массажа. Отличия шведской системы массажа от классической русской системы. Положительные и отрицательные стороны шведской системы массажа.

Другие системы массажа: сегментарный, точечный, периостальный, соединительнотканный. Характеристика этих систем массажа. Отличия этих систем массажа от классической русской системы.

Сочетание классического массажа с другими системами.

1.4.2 Методы массажа

Виды методов массажа: ручной метод, аппаратный метод, ножной и комбинированный.

Характеристика ручного классического массажа. Понятие об аппаратном массаже (вибрационный, пневматический, гидромассаж и др.). Особенности физиологического действия аппаратного массажа.

Особенности методики и техники аппаратного метода: вибрационного, пневматического, гидромассажа в зависимости от вида спорта, функционального состояния спортсмена и времени проведения (длительность сеанса общего, частного массажа и время суток). Роль аппаратного массажа в спортивной, гигиенической и лечебной практике. Сочетание аппаратного массажа с ручным методом и методика его проведения.

Особенности методики и техники аппаратного массажа в зависимости от вида заболевания, функционального состояния организма и времени проведения (длительность сеанса общего, частного массажа и время суток).

Овладение техникой и методикой проведения массажа аппаратами. Овладение методикой массажа при помощи механических массажеров. Методика комбинированного массажа (ручного и аппаратного) в различных сочетаниях.

1.4.3 Формы массажа

Краткая характеристика сеанса общего массажа, методика последовательного проведения сеанса массажа по участкам тела; чередование приемов; распределение времени на отдельные приемы и массаж отдельных частей тела. Понятие о парном массаже. Краткая характеристика частного массажа. Понятие о курсе массажа.

Тема 1.5 Виды массажа

Характеристика спортивного, гигиенического и лечебного массажа. Применение массажа в физической реабилитации. Применение в спортивной и лечебно-профилактической практике, при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий (в профилакториях, санаториях, в туристических походах, на производстве и т.д.).

• *Виды спортивного массажа*. Характеристика видов спортивного массажа: тренировочного массажа (способствующего вхождению в спортивную форму, сохранению спортивной формы, повышению физических качеств – силы, гибкости, выносливости и т.д.); предварительного массажа (разминочного, согревающего, успокаивающего, возбуждающего и мобилизующего); восстановительного массажа; массажа спортивных при травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Применение спортивного массажа на всех этапах тренировочного процесса и в соревновательной деятельности.

• *Виды гигиенического массажа*. Характеристика гигиенического массажа. Роль гигиенического массажа при занятиях физической культурой, в системе реабилитационных средств для восстановления трудоспособности больных, перенесших травмы и заболевания. Сочетание массажа с физическими упражнениями. Утренний гигиенический массаж. Последовательность проведения общего гигиенического массажа.

Профилактический гигиенический массаж, его роль в укреплении здоровья, поддержании и повышении жизненного тонуса, предупреждении заболеваний.

Восстановительный гигиенический массаж, его роль в процессе трудового дня (производственный), в быту, при проведении физкультурно-спортивных мероприятиях и в реабилитации больных.

Гигиенический массаж при различных эмоциональных состояниях в быту, при занятиях спортом и т.п.

• *Лечебный массаж*. Характеристика лечебного массажа. Его классификация, в основе которой лежит характер заболевания: заболевания сердечно-сосудистой системы; заболевания центральной и периферической

нервной системы; заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата; заболевания органов дыхания и т.д. Его место в системе физической реабилитации в зависимости от характера функциональных нарушений. Показания и противопоказания к лечебному массажу.

Механизм действия массажа в сочетании с лечебной гимнастикой. Сроки возобновления занятий спортом, физической культурой и трудовой деятельностью при заболеваниях и травмах. Однократное и курсовое применение лечебного массажа.

РАЗДЕЛ II. ПРИЕМЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА, ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ, ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Тема 2.1 Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание

Особенности физиологического действия приема. Методика и техника выполнения приема поглаживание. Виды приемов поглаживание: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, комбинированное, продольное прямолинейное, продольное попеременное и концентрическое. Дополнительные виды приема поглаживание. Особенности выполнения приема поглаживание на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения всех видов приема.

Тема 2.2 Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание

Понятие о приеме выжимание. Особенности физиологического действия приема. Методика и техника выполнения приема. Виды приемов выжимания: поперечное, ребром ладони, продольное, продольное с отягощением.

Дополнительные виды приема выжимания: подушечкой большого пальца, подушечками четырех пальцев, основанием ладони и др. Особенности выжимания на различных областях тела. Значение приема выжимание при проведении сеанса массажа в условиях бани. Овладение навыками выполнения видов приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема выжимание.

Тема 2.3 Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание

Понятие о приеме разминание. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Виды приемов разминания: ординарное, «двойной гриф», двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, щипцеобразное, фалангами пальцев, согнутых в кулак, подушечкой большого пальца (с отягощением) и др. Дополнительные виды приема разминания: кулаками, основанием ладони, ребром ладони и др.

Особенности выполнения приема разминания на различных участках тела и на отдельных мышцах. Овладение навыками выполнения видов приема разминания. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Тема 2.4 Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание

Понятие о приеме растирание. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Виды приемов растирания: прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное подушечками четырех пальцев и с отягощением, прямолинейное спиралевидное и кругообразное подушечкой большого пальца (пальцев) и с отягощением, основанием ладони (ладоней), фалангами пальцев, согнутых в кулак, «щипцы» прямолинейные и зигзагообразные.

Дополнительные виды приема растирания. Особенности выполнения приема растирание на различных областях тела и отдельных суставах, связках и т.д. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения видов приема растирания.

Тема 2.5 Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов

Понятие о сотрясающих приемах. Особенности физиологического действия. Виды сотрясающих приемов: потряхивание, встряхивание и валяние. Методика и техника выполнения приемов. Особенности выполнения сотрясающих приемов на различных участках тела и в различных положениях.

Ошибки, встречающиеся при проведении приемов. Овладение навыками выполнения приемов.

Тема 2.6 Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение

Понятие о приеме движение. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Виды приема движение: пассивные, активные и с сопротивлением. Особенности выполнения приема движение на различных суставах. Сочетание приема движение с другими приемами массажа. Ошибки, встречающиеся при проведении приема движение. Овладение навыками выполнения приема.

Тема 2.7 Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов

Понятие об ударных приемах. Особенности физиологического действия. Виды ударных приемов: поколачивание, похлопывание и рубление. Методика и техника выполнения. Особенности выполнения ударных приемов на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении ударных приемов.

Тема 2.8 Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрация

Понятие о приеме вибрация. Физиологическое действие. Методика и техника выполнения приема вибрация. Особенности выполнения приема: скользящий и неподвижный метод. Ошибки, встречающиеся при проведении приема вибрации.

РАЗДЕЛ III. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА, ИХ РАЗНОВИДНОСТИ, ФОРМЫ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Тема 3.1 Частный и общий массаж

Определение сеанса общего массажа. Продолжительность сеанса общего массажа в зависимости от вида, задачи массажа, веса тела человека, роста, пола, возраста и т.д. Последовательность массажных приемов, распределение времени на приемы, распределение времени на участки тела. Последовательность массируемых участков.

Практическое овладение навыками проведения сеанса общего массажа с разных сторон массируемого. Особенности массажа верхних и нижних конечностей, учитывая, что эти части тела массируются в положении лежа на животе и лежа на спине. Практическое освоение навыков проведения сеанса общего массажа в зависимости от веса тела и пола.

Частные методики массажа отдельных участков тела: нижних конечностей, спины, суставов и т.д. Особенности массажа плоских мышц. Ошибки, встречающиеся при проведении массажа длинных и широчайших мышц спины. Особенности чередования (последовательности) приемов массажа в зависимости от участков, тканей тела. Продолжительность сеанса частного массажа в зависимости от участка тела. Практическое усвоение навыков проведения сеанса частного массажа.

Тема 3.2 Виды спортивного массажа и методика их проведения

Виды спортивного массажа: тренировочный, предварительный, восстановительный, массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Использование и методика спортивного массажа во время тренировок и во время соревнований.

Применение различных растирок, мазей, кремов в спортивном массаже. Сочетание массажа с баней и некоторыми физиотерапевтическими процедурами: горячие ванны, электропроцедуры, парафинотерапия и другие физические факторы.

3.2.1 Понятие о тренировочном массаже и его физиологическое обоснование. Основные принципы построения тренировочного массажа, который является составной частью тренировочного процесса и относится к средствам спортивной тренировки. Особенности методики массажа для повышения тренированности и работоспособности спортсменов, совершенствования физических качеств, для сохранения спортивной формы.

Особенности тренировочного массажа в зависимости от вида спорта, характера тренировки и состояния спортсмена.

Овладение навыками тренировочного массажа в зависимости от задач, этапа, периода, цикла тренировочного процесса или отдельной тренировки.

3.2.2 Понятие о предварительном массаже и его физиологическое обоснование. Виды предварительного массажа и методика их проведения: разминочный, согревающий, тонизирующий, успокаивающий и мобилизующий. Особенности методики предварительного массажа в зависимости от вида спорта. Методика и техника предварительного массажа в условиях соревнований, тренировок, по спортивному костюму.

Овладение навыками предварительного массажа (применительно к избранному виду спорта). Особенности применения согревающих средств в предварительном массаже.

3.2.3 Понятие о сеансе восстановительного массажа, физиологическое обоснование. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении. Особенности методики сеанса восстановительного массажа в процессе тренировочного занятия (между отдельными снарядами у гимнастов, подходами к штанге у штангистов и др.), между тренировочными занятиями (при 2-4-х в день), после тренировочных занятий, во время соревнований, после первого дня выступления и после соревнований.

Совершенствование техники выполнения приемов массажа. Освоение навыков проведения восстановительного массажа.

Сочетание восстановительного массажа с баней и физическими средствами восстановления.

Применение различных растирок, мазей и кремов в восстановительном массаже, их физиологическое действие, дозировка и методика сочетания с массажем.

3.2.4 Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных с занятиями спортом.

Характеристика спортивных травм и повреждений. Физиологическое обоснование массажа. Понятие о сеансе массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. Основные принципы методики сеанса массажа при повреждениях, заболеваниях и перетренированности. Значение тепловых процедур в сочетании с массажем при восстановлении функций поврежденных органов.

Особенности методики массажа при ушибах, растяжениях связок сустава, вывихах, переломах, повреждениях фасций и мышц, миалгии, миозите, радикулите, тендовагините и других травмах и заболеваниях связанных с занятиями физической культурой и спортом.

Овладение навыками методик массажа при спортивных травмах и заболеваниях с применением растирок и мазей.

Тема 3.3 Виды лечебного массажа и методика проведения

Особенности частных методик лечебного массажа при распространенных травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Сроки назначения лечебного массажа. Приемы массажа. Отсасывающий (подготовительный) и основной массаж и методика их проведения. Комбинирование лечебного массажа с различными физическими средствами лечения. Лечебный массаж как средство физической реабилитации. Сочетание массажа с ЛФК.

3.3.1 Массаж при повреждениях мягких тканей

Показания и противопоказания к массажу. Цель и задачи. Особенности методики сеанса массажа при ушибах. Сроки назначения сеанса массажа. Приемы массажа при повреждении мягких тканей. Сочетание массажа с ЛФК, тепловыми процедурами, лечебными мазями. Отсасывающий массаж и методика его проведения. Курс массажа, продолжительность сеанса и количество повторений в сутки.

Показания и противопоказания массажа при повреждениях мягких тканей. Овладение навыками частных методик массажа при повреждениях мягких тканей.

3.3.2 Массаж при повреждениях связок и суставов

• *Методика сеанса массажа при повреждениях связок.* Показания и противопоказания к массажу. Цель и задачи. Особенности сеанса массажа при повреждениях связок: коленного, голеностопного, лучезапястного, локтевого, плечевого суставов. Методика массажа в профилактике образования контрактуры. Особенности первых 3-4-х сеансов массажа. Особенности массажа

на поврежденном участке. Отличие вводной и заключительной части сеанса массажа от основной части. Курс массажа и продолжительность сеанса.

• *Методика сеанса массажа при повреждениях суставов:* коленного, голеностопного, плечевого, межфаланговых и др. Показания и противопоказания к массажу. Цель и задачи. Особенности отсасывающего массажа. Сочетание массажа с другими методами лечения. Роль движений. Методика сеанса массажа при привычном вывихе плеча. Сроки назначения массажа. Приемы массажа. Показания и противопоказания массажа при повреждениях суставов и после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Овладение навыками методики массажа при повреждениях суставов и после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Курс массажа и продолжительность сеанса.

3.3.3 Массаж при травмах кисти и стопы

• *Методика сеанса массажа при травмах кисти.* Цель и задачи. Сроки назначения массажа при травмах кисти: пястных, фаланговых костей. Особенности сеанса массажа в первые дни назначения и последующее время. Методика массажа в профилактике образования контрактуры. Методика сочетания массажа со средствами физической реабилитации на всех этапах лечения. Курс массажа и продолжительность сеанса.

• *Методика сеанса массажа при травмах стопы.* Цель и задачи. Отсасывающий массаж, особенности массажа в период иммобилизации стопы и после. Роль движений. Роль сегментарного и точечного массажа при травмах (переломах) стопы. Методика массажа в профилактике образования контрактуры. Методика сочетания массажа со средствами физической реабилитации на всех этапах лечения. Курс массажа и продолжительность сеанса.

Показания и противопоказания массажа при травмах кисти и стопы. Овладение навыками методики массажа при травмах кисти и стопы.

3.3.4 Методика массажа при переломах

• *массаж при переломах костей верхнего плечевого пояса.*

Показания и противопоказания к массажу. Цель и задачи. Сроки назначения массажа. Положение больного и конечности. Роль отсасывающего массажа. Роль рефлекторного массажа. Особенности методики массажа по периодам. Методика сегментарно-рефлекторного массажа. Методика массажа в профилактике образования контрактуры. Цель и методика применения вибрационного массажа. Пассивные и активные движения.

• *Массаж при переломах костей нижних конечностей*

Показания и противопоказания к массажу. Цель и задачи. Особенности методики массажа в зависимости от локализации перелома (бедренной, берцовой костей). Роль отсасывающего массажа. Роль рефлекторного массажа. Методика сеансов массажа по периодам. Положение пациента при массаже бедра (передней поверхности), голени, стопы. Методика массажа в профилактике образования контрактуры. Пассивные и активные движения.

• *Массаж при переломах костей таза*

Показания и противопоказания к массажу. Цель и задачи. Методика сеанса массажа в первые дни после повреждения. Особенности массажа спины, тазовой области, нижних конечностей. Методика массажа паравертебральных зон спинномозговых сегментов.

• *Массаж при неосложненных переломах позвоночника*

Показания и противопоказания к массажу. Цель и задачи. Сроки назначения массажа в зависимости от локализации повреждения и функционального состояния организма. Роль и методика сегментарного и точечного массажа при переломах позвоночника. Количество повторений сеансов в сутки.

Овладение навыками методики массажа при переломах костей верхнего плечевого пояса, при переломах костей нижних конечностей, при переломах костей таза, при неосложненных переломах позвоночника. Методика сочетания массажа со средствами физической реабилитации на всех этапах лечения. Курс массажа и продолжительность сеанса.

3.3.5 Массаж при артритах, артрозах и тугоподвижности суставов

• *Методика массажа при артритах*

Показания и противопоказания. Цель и задачи. Особенности массажа в первом периоде острого течения заболеваний: тазобедренного, коленного, плечевого, локтевого, голеностопного, лучезапястного суставов и кисти. Положение массируемых частей тела: голени, бедра и т.д. Частота назначения сеансов массажа и продолжительность курса. Методика массажа в подостром периоде артрита: тазобедренного, коленного и др. суставов. Сочетание массажа с ЛФК. Особенности методики массажа паравертебральных зон спиномозговых сегментов, а также рефлекторных зон, расположенных на подошвах стоп.

• *Методика массажа при артрозах*

Показания и противопоказания. Цель и задачи. Особенности массажа по периодам. Приемы массажа при артрозе тазобедренного, коленного и др. суставов. Роль пассивных и активных движений. Сочетание массажа с ЛФК и гимнастикой в воде. Массаж паравертебральных зон.

• *Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов*

Показания и противопоказания. Цель и задачи. Особенности массажа при контрактуре в локтевом суставе, в коленном суставе, лучезапястном, голеностопном и др. суставах. Роль движений и аппаратного массажа в устранении контрактур и тугоподвижности суставов.

Овладение навыкам методик массажа при артритах, артрозах и тугоподвижности суставов.

3.3.6 Массаж при тендовагинитах и бурсите

• *Методика массажа при тендовагинитах*

Показания и противопоказания. Цель и задачи. Особенности методики сеанса массажа. Роль отсасывающего массажа. Особенности массажа в положении больного при заболевании разгибателей предплечья, пальцев и кисти рук, голени, стопы и ахиллова сухожилия.

• *Методика массажа при бурсите*

Показания и противопоказания. Цель и задачи. Положение больного при массаже коленного, локтевого суставов. Особенности методики сеанса массажа. Роль отсасывающего массажа. Сроки назначения лечебного массажа и приемы массажа в первые сеансы и последующие (по периодам).

Тема 3.4 Виды гигиенического массажа и методика проведения

Краткая характеристика гигиенического массажа. Место гигиенического массажа в здоровом образе жизни. Гигиенический массаж при занятиях спортом и физической культурой. Массаж в бане.

Виды гигиенического массажа: профилактический, восстановительный и при различных эмоциональных состояниях.

3.4.1 Профилактический гигиенический массаж

Цель профилактического гигиенического массажа и особенности методики укрепляющего гигиенического массажа, который поддерживает жизненный тонус и предупреждает утомление. Продолжительность сеанса общего укрепляющего массажа в зависимости от веса, роста, возраста, профессии и т.п. Овладение навыками общего укрепляющего гигиенического массажа и особенно массажу спины, шеи и тазовой области. Особенности методики гигиенического массажа, предупреждающего утомление. Овладение навыками кратковременного сеанса массажа, подготавливающий организм или отдельные части тела к предстоящим нагрузкам.

3.4.2 Восстановительный гигиенический массаж. Его цель, задачи и разновидности. Особенности методик производственного, бытового, физкультурно-оздоровительного и реабилитационно-оздоровительного массажа.

3.4.3 Гигиенический массаж при различных эмоциональных состояниях. Его задачи и разновидности. Продолжительность и особенности методики тонизирующего гигиенического массажа. Продолжительность и особенности методики успокаивающего гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях.

Тема 3.5 Методика проведения массажа в бане

Физиологическое обоснование. Использование бани в спортивной и лечебно-профилактической практике. Виды парных, их характеристика и основные различия между ними. Роль бани: в борьбе с утомлением после тяжелого умственного и физического труда, в улучшении самочувствия и

физического состояния, повышении работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня как средство закаливания.

Цели и задачи использования массажа в условиях бани. Роль комплексного воздействия бани и массажа при лечении травм. Организация использования массажа в бане (подготовка и выбор места, длительность сеанса массажа в зависимости от задач, основные приемы массажа в условиях бани).

Особенности методики общего мыльного массажа в бане. Особенности методики сочетания парения и массажа в условиях бани (температура и длительность пребывания в парной, количество посещения парной, продолжительность массажа между заходами и др.) Роль и особенности методики массажа и бани в регулировании веса. Питьевой режим в бане. Рекомендации использования массажа в условиях бани.

Тема 3.6 Самомассаж

Понятие об общем и частном самомассаже. Положительные и отрицательные стороны самомассажа. Особенности методики проведения сеанса общего самомассажа. Исходные положения при массаже отдельных участков тела и отдельных мышечных групп.

Самомассаж до и после физической нагрузки. Особенности методики проведения самомассажа во время отдыха, утренней гимнастики, оздоровительном беге и т.д. Особенности самомассажа в режиме рабочего дня. Особенности самомассажа при травмах и некоторых повреждениях связанных со спортом. Самомассаж в сочетании с баней, методика проведения сеанса. Самомассаж при помощи аппаратов: вибро-, пневмо-гидромассажа и механических массажеров. Овладение навыками самомассажа.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. История возникновения и развития массажа. Значение слова «массаж».
2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа.
3. Роль выдающегося ученого – профессора И.М. Саркизова-Серазини в развитии спортивного и лечебного массажа.
4. Роль массажа в массовой физической культуре.
5. Применение массажа в различных сферах деятельности человека.
6. Определение массажа.
7. Массаж как наука.
8. Механизм действия массажа. Характер влияния массажа на организм человека.
9. Физиологические механизмы массажа. Местный и общий физиологический эффект массажа.
10. Рефлекторные реакции, которые возникают при массаже кожи. Влияние массажа на выделительные функции и температуру кожи.
11. Приемы массажа, которые применяются на коже.
12. Влияние массажа на ЦНС.
13. Влияние массажа на периферическую нервную систему.
14. Влияние массажа на рецепторный аппарат мышц.
15. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.
16. Влиянием массажа на восстановление работоспособности мышц.
17. Влияние массажа на кровообращение мышцы.
18. Влияние массажа на мышцы после физической нагрузки при болезненных ощущениях.
19. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии.
20. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.

21. Влияние тепловых процедур при лечении суставов. Последовательность сочетания массажа и тепловых процедур.

22. Последовательность сочетания электропроцедур и массажа.

23. Роль приема движение в сочетании с другими приемами массажа. Последовательность применяемых приемов массажа.

24. Влияние массажа на спортивное мастерство.

25. Роль массажа в восстановлении работоспособности суставов.

26. Влияние массажа на центральный аппарат кровообращения.

27. Влияние массажа на лимфатическую систему.

28. Влияние массажа на содержание в крови гемоглобина и эритроцитов.

29. Влияние массажа на кровяное давление.

30. Влияние массажа на работоспособность.

31. Влияние массажа на работу сердца.

32. Влияние массажа на мочеотделение.

33. Влияние массаж на выделение молочной кислоты.

34. Влияние массажа на обмен веществ после выполнения физических упражнений при сочетании массажа с тепловыми процедурами.

35. Влияние массажа на потоотделение при массаже в бане.

36. Влияние массажа на функцию дыхания.

37. Приемы массажа, которые способствуют понижению деятельности дыхательного центра. Рефлекторное действие массажа на дыхание.

38. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.

39. Правила работы массажиста.

40. Роль биомеханических законов в проведении массажа.

41. Показания и противопоказания к массажу.

42. Смазывающие вещества и их применение.

43. Системы массажа и отличия одной системы от другой.

44. Отличие сегментарно-рефлекторного массажа от точечного и классического массажа. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.

45. Методы массажа.

46. Формы массажа и их характеристика.

47. Правила выполнения массажа.

48. Понятие термина «прием» в ручном массаже.

49. Понятие «перпендикулярное» и «продольное» положение по отношению к массируемому участку тела.

50. Виды приемов ручного классического массажа.

51. Принципы разделения приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению тела.

52. Обозначение терминов «прием поглаживание» и «прием выжимание». Воздействие этих приемов на ткани организма.

53. Виды отягощений при проведении приемов массажа и особенности выполнения техники.

54. Рефлекторное воздействие на организм приема разминание. Циклы движения руки при проведении приемов: ординарное разминание, «двойной гриф», двойное кольцевое.

55. Воздействие на ткани сотрясающих приемов и рефлекторное влияние на организм.

56. Физиологическое влияние на организм приема растирание. Механическое воздействие приема растирание.

57. Значение приема растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с приемом растирание.

58. Физиологическое влияние на организм приема движение. Сочетание приема движение с другими приемами массажа. Влияние приема движение на нервно-мышечную систему. Влияние приема движение на развитие гибкости.

59. Правила выполнения приема движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.

60. Понятие об «ударных приемах» и особенности применения на участках тела.

61. Понятие о парном массаже, квадромассаже и методика проведения.

62. Виды аппаратного массажа и краткая характеристика физиологического воздействия. Сочетание аппаратного массажа и ручного.

63. Использование масел и лекарственных мазей в аппаратном массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.

64. Значение самомассажа в спортивной и лечебной практике, методика проведения по участкам тела, особенности самомассажа в условиях бани.

65. Виды бани и их особенности. Особенности банного (мыльного) массажа.

66. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.

67. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.

68. Понятие о гигиеническом профилактическом массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического профилактического массажа.

69. Понятие о гигиеническом восстановительном массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического восстановительного массажа.

70. Понятие о гигиеническом массаже при различных эмоциональных состояниях. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях

71. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа. Цель и задачи применения лечебного массажа.

72. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

73. Понятие о спортивном массаже. Цели и задачи спортивного массажа.

74. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.

75. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего. Цель и задачи предварительного массажа.

76. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

77. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Сочетание массажа при

спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом и тепло – и электропроцедур.

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. Возникновение и развитие классического массажа.
2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа.
3. Место массажа в системе физического воспитания и в различных сферах трудовой деятельности.
4. Понятие «физиологический механизм массажа».
5. Рефлекторные реакции, возникающие при массаже кожи.
6. Приемы массажа, применяемые на коже. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
7. Влияние массажа на ЦНС.
8. Прием выжимание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
9. Прием разминание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
10. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.
11. Характеристика восстановления работоспособности мышц под влиянием массажа.
12. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии. Приведите пример из спортивной и лечебной практики.
13. Прием растирание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов. Сочетание приема растирание с другими приемами массажа.
14. Влияние приема движение на нервно-мышечную систему.
15. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д. Перечислите применяемые приемы.
16. Значение приема растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с приемом растирание.
17. Особенности и последовательность сочетания электропроцедур и массажа.

18. Роль приема движение. Сочетание приема с другими приемами массажа. Последовательность применяемых приемов массажа. Влияние приема движение на развитие гибкости.

19. Правила выполнения приема движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.

20. Сотрясающие приемы. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.

21. Ударные приемы. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.

22. Влияние массажа на спортивное мастерство.

23. Роль массажа в восстановлении работоспособности.

24. Влияние массажа на кровяное давление.

25. Влияние массажа на работу сердца.

26. Влияние массажа на мочеотделение. Влияние массажа на выделение молочной кислоты.

27. Влияние сочетания массажа и тепловых процедур на обмен веществ после выполнения физических упражнений.

28. Влияние массажа на функцию дыхания.

29. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.

30. Смазывающие вещества и их применение.

31. Отличия сегментарно-рефлекторного массажа, точечного и классического. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.

32. Показания и противопоказания к массажу.

33. Методы массажа. Классификация аппаратного массажа.

34. Формы массажа и их характеристика. Правила выполнения массажа.

35.Виды приемов ручного классического массажа. Принципы разделения приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению.

36. Физиологическое воздействие массажных приемов на организм.

37. Использование масел и лекарственных мазей в механическом массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.

38. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.

39. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.

40. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего.

41. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

42. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

43. Типы бани и их особенности. Особенности массажа в условиях бани.

44. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.

45. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа. Цель применения лечебного массажа.

46. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

Темы рефератов

1. Спортивный массаж в физкультурно-спортивных мероприятиях.
2. Применение тренировочного массажа в избранном виде спорта.
3. Особенности спортивного массажа, способствующего, повышению тренированности в избранном виде спорта.
4. Особенности спортивного массажа, способствующего сохранению физической формы в избранном виде спорта.
5. Особенности массажа, повышающего уровень физических качеств в избранном виде спорта.
6. Применение предварительного массажа в избранном виде спорта.
7. Предварительный разминочный массаж в избранном виде спорта
8. Особенности предварительного разминочного массажа в предстартовых состояниях спортсмена в избранном виде спорта.

9. Особенности предварительного мобилизующего массажа в избранном виде спорта

10. Предварительный разминочный массаж при занятиях физической культурой.

11. Восстановительный массаж в избранном виде спорта.

12. Восстановительный массаж в многодневной системе тренировок и соревнований в избранном виде спорта.

13. Восстановительный массаж после соревнований в избранном виде спорта.

14. Восстановительный массаж в кратковременных перерывах в избранном виде спорта.

15. Восстановительный массаж в физкультурно-спортивных мероприятиях.

16. Восстановительный массаж после физических нагрузок.

17. Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении.

18. Сочетание сеанса восстановительного массажа с баней и активным отдыхом в избранном виде спорта

19. Сочетание восстановительного массажа с физическими средствами восстановления при занятиях физической культурой.

20. Сочетание сеанса восстановительного массажа с баней и активным отдыхом при занятиях физической культурой.

21. Особенности массажа при травмах и заболеваниях в избранном виде спорта.

22. Гигиенический массаж (самомассаж) в профилактике профессиональных заболеваний.

23. Гигиенический массаж (самомассаж) при занятиях ходьбой.

24. Гигиенический массаж (самомассаж) при занятиях оздоровительным бегом.

25. Применение гигиенического профилактического массажа (самомассажа) в быту.

27. Применение восстановительного гигиенического массажа (самомассажа) в процессе рабочего дня.

28. Гигиенический массаж (самомассаж) при занятиях физической культурой и спортом.

29. Гигиенический массаж (самомассажа) – как средство профилактики и реабилитации производственных травм и заболеваний.

30. Лечебный массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

31. Лечебный массаж при травмах опорно-двигательного аппарата.

32. Лечебный массаж при спортивных повреждениях и заболеваниях.

33. Методика лечебного массажа при травмах кисти и стопы.

Решение ситуационных задач

5.1. Составление отдельных методик массажа по видам спортивного массажа. Преподаватель выбирает вид спортивного массажа, обозначает вид спорта и квалификацию подготовленности спортсмена и дает задание по разработке методики спортивного массажа. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его выполнение на занятиях.

5.2. Разработка методики спортивного массажа в избранном виде спорта. Преподаватель дает задание по разработке методики спортивного массажа в избранном виде спорта. Преподаватель обозначает (квалификацию спортсмена, возраст, пол, тренировочный, соревновательный или восстановительный период). Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его выполнение на занятиях.

5.3. Составление отдельных методик массажа по видам гигиенического массажа. Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (вид профессиональной деятельности, возраст, пол, психическое состояние человека) и дает задание по разработке методики одного из видов гигиенического массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

5.4.Составление отдельных методик массажа по массажу при спортивных травмах и заболеваниях связанных со спортом. Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (заболевание или травма опорно-двигательного аппарата, возраст, пол, функциональное состояние человека) и дает задание по разработке методики массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 4-е изд. стер. М.; 2014.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 3-е изд. стер. М.; 2013.

3. Бирюков А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография /А.А. Бирюков – М.: Физическая культура, 2008. – 304с.

4. Бирюков А.А. Баня лечит и молодит: монография /А.А. Бирюков. – М.: Физическая культура, 2006. – 240с.

б) Дополнительная литература:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 2-е изд. стер. М.; 2008.

2. Бирюков А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа: метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 032101, 032102: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.А. Бирюков, Д.Н. Савин. - М.: Физ. культура, 2008. - 164 с.: ил.

3. Васичкин В.И. Массаж: Уроки великого мастера / В.И. Васичкин. - М.: АСТ; СПб.: Полигон, [2009]. - 319 с.: ил. + ЭОД.

4. Погосян М.М. Методика применения предварительного массажа в спорте : учеб.-метод. пособие / М.М. Погосян ; Моск. гос. акад. физ. культуры, Каф. спортив. медицины 032101, 032102. - Малаховка, 2008. - 35 с.

5. Фокин В.Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / Фокин Валерий Николаевич. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Гранд-фаир, 2002. - 508 с.: ил.

6. Бирюков, А.А. Классический массаж : учебник / Н.А. Власова; А.А. Бирюков .— Москва : Советский спорт, 2021 .— 347 с. : ил. — (Университетский учебник) . https://lib.rucont.ru/efd/783167

7. Погосян, М. М. Методика общего и частного массажа : учебно-методическое пособие / М. М. Погосян .— Изд. 2-е, доп. и перераб. — Малаховка : МГАФК, 2012 .— 168 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/772727

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронно-библиотечная система Elibrary - http://elibrary.ru

2. http://www.sport.iatp.org.ua — здоровье, физкультура, спорт

3. http://www.breath.ru— портал здорового образа жизни.

4. Теория и практика физической культуры: Журнал HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk

5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot

6. Физкультура и спорт: Журнал http://www.fismag.ru/

г) Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

1. *Программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.

- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотечная система "Руконт" https://lib.rucont.ru/
2.Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
3.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
4.Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
5.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования https://fgosvo.ru/
6.Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
7.Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyyblok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestrprofessionalnykh-standartov/
8.Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
9.Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
10.Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
13
11.Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
12.Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
13.Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
14.Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
15. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyjplan/

17. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
18. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/aboutcommittee/members/federations/summer-sports/
19. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных

https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
20.Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/antidoping/
21.Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- массажная аудитория №346 МБК
- кушетки
- раздевалка
- монитор
- ноутбук
- наглядные пособия

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине* «Классический массаж» *для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса, направления подготовки* 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)»**
***профилю* «Лечебная физическая культура»**
очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини
Сроки изучения дисциплины: 4 семестр очная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[i]	Максимальное кол-во баллов
1	*Зачет по теоретическим основам массажа № 1:* *- история развития массажа;* *- анатомо-физиологическое обоснование массажа;* *- определение, показания и противопоказания к массажу;* *- гигиенические требования к массажу* *- физиологические факторы, влияющие на организм при массаже.*	*26*	*5*
2	*Мини-зачет по практическим навыкам №1:* *- техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.*	*33*	*5*
3	*Мини-зачет по практическим навыкам № 2:* *- техника и методика выполнения приемов классического массажа.*	*37*	*5*
4	*Зачет по теоретическим основам массажа № 2:* *- формы и технология проведения сеансов массажа;* *- виды массажа и его классификация;* *- классификация гигиенического массажа;* *- классификация лечебного массажа;* *- классификация косметического массажа;* *- системы массажа.*	*38*	*5*
5	*Мини-зачет по практическим навыкам №3:* *- техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.*	*41*	*5*
6	*Зачет по теоретическим основам массажа № 3:* *- классификация спортивного массажа;*	*42*	*5*

	- классификация тренировочного массажа; *- классификация предварительного массажа;* *- классификация восстановительного массажа;* *- массаж при спортивных травмах и повреждениях связанных со спортом;* *- самомассаж.*		
7	*Опрос на семинарах по темам*	*В течение семестра*	*5*
8	*Решение ситуационных задач*	*40-42*	*5*
7	*Защита реферата по выбранной теме*	*41-43*	*15*
8	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*25*
	зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий*	*10*
2	*Написание реферата по пропущенным темам*	*10*
3	*Тестирование по пропущенным темам*	*15*
4	*Презентации по пропущенным темам*	*15*
5		
6		

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100

Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)»

Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.10 Классический массаж»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 «Физическая реабилитация для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)»
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Лечебная физическая культура»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет *108 часов,* 3 зачетных единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *4 семестр.*

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** подготовить специалистов, способных к целостному и систематическому анализу сложных проблем современной жизни общества на основе системного подхода к деятельности в профессиональной сфере. Необходимо создать у студентов понятие об общих принципах и методических правилах использования массажа в системе здравоохранения, физической культуры и спорта, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям применения массажа в профессионально-педагогической практике специалистов по адаптивной физической культуре.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю): зачет**

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**3**	**5**	**6**	**7**
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и	*4*		

	лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.			
ПК-1.1	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	*4*		
ПК-1.2	Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	*4*		
ПК-1.5	Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации.	*4*		

5. Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа**	**4**	**4**		**16**		
2	1.1. История развития массажа	4			2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа	**4**	2		4		
4	1.3. Гигиенические основы массажа	**4**			2		
5	1.4. Системы, методы и формы массажа	**4**	2		4		
6	1.5. Виды массажа	**4**			4		

7	**II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения**	**4**		**26**	**16**		
8	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	**4**		2	2		
9	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	**4**		4	2		
10	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	**4**		4	2		
11	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	**4**		4	2		
12	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов	**4**		2	2		
13	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение	**4**		2	2		
14	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов	**4**		2	2		
15	2.8. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема вибрация	**4**		2	2		
16	**III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения**	**4**	**4**	**20**	**26**		
17	3.1. Частный и общий массаж	**4**		4	6		
18	3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения	**4**	2	4	6		
19	3.3. Виды лечебного массажа и особенности методики проведения	**4**		4	4		
20	3.4. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения	**4**	2	4	6		
21	3.5. Методика массажа в условиях бани	**4**		2	2		
22	3.6. Самомассаж	**4**		2	2		
		4					**ЗАЧЕТ**
Итого часов:			**8**	**42**	**58**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.11 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ»

Направление подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Профиль: Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол №89 от 12 сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
физической реабилитации, массажа и оздоровительной
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини
Протокол №… от … сентября 2019 г.

Составитель:
Иванова Надежда Леонидовна, к.п.н., доц., доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент:
Тарасов Александр Викторович, к.м.н., доц., доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: получение знаний, формирование методических и практических умений и навыков в области теории и методики лечебной физической культуры (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания студентами, обучающимися по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.11 «Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания» относится к модулю профильных дисциплин, обязательным дисциплинам вариативной части ООП, преподается на 2 курсе обучения (в 4 семестре) - очная форма обучения.

Изучению дисциплины должно предшествовать изучение следующих учебных дисциплин: анатомии, физиологии, теоретико-методологических основ физической реабилитации, общей патологии и тератологии, частной патологии.

Знания, умения и навыки, полученные в рамках изучения данной дисциплины, будут необходимы студентам при прохождении различных видов практик на последующих курсах обучения, а также для подготовки к Итоговой государственной аттестации.

Дисциплина «Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания» играет важную роль в системе подготовки бакалавров по адаптивной физической культуре (АФК), формирующей профессиональные навыки будущего педагога, тренера, инструктора-методиста в этой сфере практической деятельности.

Учебная работа по освоению курса проводится в форме лекционных и

практических занятий в Университет, а также в форме самостоятельной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «ЛФК при заболеваниях органов дыхания», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
ПК- 1 / ПК – 1.1	ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры. ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации;	*4*

	основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; ПК-1.2 Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры. ПК-1.3 Знает: Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно- сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно- двигательного аппарата;	

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*	
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.	**4**	2	6	7		
2.	Общие основы применения средств ЛФК при	**4**	2	6	8		

	ЗОД.						
3.	ЛФК при пневмониях и плевритах.	**4**	4	6	8		
4.	ЛФК при бронхиальной астме и эмфиземе легких.	**4**	4	6	8		
5.	ЛФК при бронхитах и бронхоэктатической болезни.	**4**	2	6	8		
6.	ЛФК при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе.	**4**	2	6	8		
	Итого: 108 ак.ч.		**16**	**36**	**47**	**9**	**Экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – экзамен. В экзаменационном задании по дисциплине 3 пункта: 2 вопроса и 1 ситуационная задача.

Перечень примерных вопросов для подготовки к экзамену

по курсу «ЛФК при заболеваниях органов дыхания»

1. Дайте анатомо-физиологическую характеристику дыхательной системы.
2. Перечислите основные причины возникновения ЗОД.

3. Каковы клинические проявления заболеваний органов дыхания (ЗОД).
4. Основные средства ЛФК применяемые при ЗОД.
5. Перечислите формы ЛФК применяемые при ЗОД.
6. Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
7. Основы методики ЛФК при ЗОД. Физические упражнения (ОРУ, ДУ и др.), виды дыхания.
8. Понятие о «пневмонии», формы, виды; этиология пневмоний.
9. Патогенез и клинические проявления пневмоний.
10. Каковы механизмы лечебного действия средств ЛФК при пневмонии.
11. Задачи, средства и методика ЛФК после перенесённой пневмонии.
12. Специальные упражнения при пневмонии.
13. Плевриты, виды. Этиология и патогенез.
14. Клинические проявления плевритов.
15. Механизмы лечебного действия средств ЛФК при плевритах.
16. Методика проведения занятий лечебной гимнастикой при плевритах.
17. Специальные упражнения, включаемые в занятия ЛГ при плевритах.
18. Бронхиальная астма, понятие о заболевании, классификация.
19. Этиопатогенез и клинические проявления бронхиальной астмы.
20. Механизмы лечебного действия средств ЛФК при бронхиальной астме.
21. ЛФК при бронхиальной астме: задачи и методика.
22. Назовите специальные упражнения при бронхиальной астме.
23. Понятие об «эмфиземе лёгких», этиология и патогенез.
24. Клинические проявления эмфиземы лёгких.
25. Задачи, средства и методика ЛФК при эмфиземе лёгких.
26. Специальные упражнения при эмфиземе лёгких.
27. Бронхиты, виды. Этиология и патогенез бронхитов.
28. Клиническая картина острых и хронических бронхитов.
29. Средства и формы ЛФК при остром и хроническом бронхитах.

30. Роль специальных упражнений при реабилитации больных с бронхитами.
31. Понятие о «бронхоэктатической болезни (ББ)», этиопатогенез.
32. Клинические проявления ББ.
33. Задачи и методика ЛФК при ББ.
34. Дренажные положения («постуральный дренаж») при реабилитации больных с ЗОД.
35. Понятие о пневмосклерозе, этиопатогенез, клинические проявления.
36. Методика ЛФК при пневмосклерозе (задачи, средства и формы ЛФК, специальные упражнения).
37. Понятие о ХОБЛ, этиология, патогенез.
38. Клинические проявления ХОБЛ.
39. Задачи и методика ЛФК при ХОБЛ.
40. Раскройте методику применения «активного цикла дыхания».
41. Понятие об «аутогенном дренаже», применяемом при ЗОД.
42. Тренажёрные технологии, используемые при ЗОД.
43. Дыхательные тренажёры, применяемые при ЗОД.
44. Методика фитболтерапии (занятий с большими гимнастическими мячами) при ЗОД.
45. Лечебный массаж при заболеваниях органов дыхания.
46. Врачебно-педагогический контроль за адекватностью и эффективностью физической реабилитации больных с ЗОД.
47. Проба Штанге (методика проведения, оценка результатов).
48. Проба Генчи (методика проведения, оценка результатов).
49. Методика компьютерной спирометрии, исследуемые показатели ФВД.
50. Метод пикфлоуметрии: цель и методика исследования.

Перечень ситуационных задач

Задача №1. Пациент 40 лет. Диагноз: бронхиальная астма, атопическая форма, средняя тяжесть течения. Болен в течение одного года, отмечает неоднократные обострения. Находится в состоянии ремиссии.

Поликлинический этап реабилитации.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.

2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.

3. Предложите специальные упражнения для данного пациента.

Задача №2. Пациентка 36 лет. Диагноз: хронический бронхит, бронхоэктазы в нижней доле левого легкого. Больна в течение 11 лет. 10-й день в стационаре. В настоящее время состояние удовлетворительное, температура нормальная. Этап реабилитации стационарный.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.

2. Перечислите средства ЛФК.

3. Предложите специальные упражнения.

Задача №3. Пациентка 25 лет. Диагноз: острая нижнедолевая правосторонняя пневмония, 8-й день болезни. Жалобы на боли в нижнем отделе грудной клетки справа при глубоком дыхании. Кашель с трудноотделяемой слизисто-гнойной мокротой, температура 37,2°С.

1. Сформулируйте первоочередную задачу физической реабилитации.

2. Сформулируйте задачи восстановительного лечения (ЛФК).

3. Предложите специальные упражнения.

Задача №4. Пациент 5 лет. Диагноз: острый бронхит. В стационаре 4 день. Температура 37,1°С, кашель влажный.

1. Определите двигательный режим.

2. Сформулируйте задачи ЛФК.

3. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.

3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

Задача №5. Пациент 68 лет. Диагноз: хроническая обструкивная болезнь лёгких, средней степени тяжести. Жалобы на одышку и кашель с трудноотделяемой мокротой. Этап реабилитации: поликлинический.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.

2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.

3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

Задача №6. Пациент 75 лет. Диагноз: пневмосклероз верхних сегментов правого лёгкого. Жалобы: одышка, кашель. Этап реабилитации: санаторный. Находится в санатории 3 день.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.

2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.

3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

Задача №7. Пациентка 65 лет. Диагноз: бронхиальная астма, средней степени тяжести. Больна 10 лет, стадия затухающего обострения. Жалобы на одышку, слабость. Стационарный этап реабилитации. В стационаре 5 день.

1. Определите двигательный режим.

2. Сформулируйте задачи ЛФК.

3. Перечислите средства ЛФК.

4. Предложите специальные упражнения.

Задача №8. Пациент 30 лет. Диагноз: правосторонний экссудативный плеврит. 3-й день заболевания. Удалено 150 мл экссудата из правой плевральной полости. Состояние удовлетворительное, температура 37,0°С, отмечает незначительную болезненность в нижнем отделе правой половины грудной клетки при глубоком дыхании.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.

2. Назовите средства ЛФК.

3. Предложите специальные упражнения.

Задача №9. Пациент 15 лет. Диагноз: правосторонняя среднедолевая пневмония. В стационаре 4 день. Температура 37,0°С, кашель влажный, жалобы на боль в грудной клетке при кашле.

1. Сформулируйте первоочередную задачу физической реабилитации.

2. Сформулируйте задачи восстановительного лечения (ЛФК).

3. Предложите специальные упражнения.

Задача №10. Пациент 70 лет. Диагноз: эмфизема лёгких. Болен 15 лет,

стадия ремиссии. Жалобы на одышку, кашель. Поликлинический этап реабилитации.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.

2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.

3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

Задача №11. Пациент 78 лет. Диагноз: хроническая обструктивная болезнь лёгких, лёгкой степени тяжести. Жалобы на одышку и кашель с трудноотделяемой мокротой. Этап реабилитации: санаторный.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.

2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.

3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

Задача №12. Пациент 46 лет. Диагноз: бронхоэктатическая болезнь, бронхоэктазы в верхней доле правого лёгкого. 7-й день в стационаре. В настоящее время состояние удовлетворительное, температура нормальная. Жалобы на кашель с мокротой, периодически возникающую одышку. Этап реабилитации стационарный.

1. Определите двигательный режим.

2. Сформулируйте задачи ЛФК.

3. Перечислите средства ЛФК.

4. Предложите специальные упражнения.

Задача №13. Пациентка 60 лет. Диагноз: левосторонний сухой плеврит. 4-й день заболевания. Состояние удовлетворительное, температура 37,0°С, отмечает незначительную болезненность в нижнем отделе левой половины грудной клетки при глубоком дыхании.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.

2. Назовите средства ЛФК.

3. Предложите специальные упражнения.

Задача №14. Пациент 46 лет. Диагноз: хронический бронхит. Болен в течение 11 лет. В настоящее время состояние удовлетворительное, температура

нормальная. Жалобы на периодически возникающую одышку и кашель с трудноотделяемой мокротой. Этап реабилитации санаторный.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Перечислите средства ЛФК.
3. Предложите специальные упражнения.

Задача №15. Пациент 75 лет. Диагноз: ХОБЛ, средней степени тяжести.

3-ий день в стационаре. Жалобы на одышку и кашель с трудноотделяемой мокротой. Температура нормальная. Этап реабилитации: стационарный.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

Задача №16. Пациентка 48 лет. Диагноз: бронхоэктатическая болезнь бронхоэктазы в нижней доле правого лёгкого, период ремиссии заболевания. Температура нормальная. Жалобы: на периодически возникающую одышку. Этап реабилитации: санаторный. Находится в санатории 4 день.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

Задача №17. Пациентка 65 лет. Диагноз: бронхиальная астма, атопическая форма, средней степени тяжести. Больна 15 лет, стадия ремиссии. Санаторный этап реабилитации. В санатории находится 3-й день.

1. Определите двигательный режим.
2. Сформулируйте задачи ЛФК.
3. Перечислите средства ЛФК.
4. Предложите специальные упражнения.

Задача №18. Пациент 25 лет. Диагноз: острый бронхит с обструктивным синдромом. В стационаре 3-ий день. Температура 37,0°С, кашель сухой, приступообразный.

1. Определите двигательный режим.

2. Сформулируйте задачи ЛФК.

3. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.

3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

Задача №19. Пациент 76 лет. Диагноз: эмфизема лёгких. Болен 10 лет, стадия ремиссии. Жалобы на одышку, кашель. Санаторный этап реабилитации.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.

2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.

3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

Задача №20. Пациентка 35 лет. Диагноз: острая верхнедолевая левосторонняя пневмония, 6-й день болезни. Жалобы на боли в верхнем отделе грудной клетки слева при глубоком дыхании. Кашель с трудноотделяемой слизисто-гнойной мокротой, температура 37,0°С.

1. Сформулируйте первоочередную задачу физической реабилитации.

2. Сформулируйте задачи восстановительного лечения (ЛФК).

3. Предложите специальные упражнения.

Задача №21. Пациент 55 лет. Диагноз: хроническая пневмония (правосторонняя нижнедолевая). Период ремиссии заболевания. Состояние удовлетворительное. Санаторный этап реабилитации

1. Сформулируйте задачи ЛФК.

2. Назовите средства и формы ЛФК.

3. Предложите специальные упражнения.

Задача №22. Пациент 75 лет. Диагноз: пневмосклероз нижних сегментов правого лёгкого. Жалобы: одышка, сухой кашель. Этап реабилитации: поликлинический.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.

2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.

3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

Задача №23. Пациент 18 лет. Диагноз: острый бронхит. В стационаре 3-ий день. Температура 37,0°С, кашель влажный, приступообразный.

1. Определите двигательный режим.

2. Сформулируйте задачи ЛФК.

3. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.

3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

Задача №24. Пациент 26 лет. Диагноз: бронхоэктатическая болезнь, бронхоэктазы в нижней доле левого лёгкого. 5-й день в стационаре. В настоящее время состояние удовлетворительное, температура нормальная. Жалобы на кашель с обильной мокротой, периодически возникающую одышку. Этап реабилитации стационарный.

1. Определите двигательный режим.

2. Сформулируйте задачи ЛФК.

3. Перечислите средства ЛФК.

4. Предложите специальные упражнения.

Задача №25. Пациент 63 года. Диагноз: бронхиальная астма, средней степени тяжести. Больна 20 лет, стадия обострения. Жалобы на одышку. Стационарный этап реабилитации. В стационаре 4 день.

1. Определите двигательный режим.

2. Сформулируйте задачи ЛФК.

3. Перечислите средства ЛФК.

4. Предложите специальные упражнения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. уч. зав./ Под. ред. С.Н. Попова. - М.: ИЦ «Академия», 2013.- 413 с.

2. Физическая реабилитация: в 2 т.: учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья": рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. Т.1. - М.: Academia, 2013. – 284 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физ. культура": доп. Гос. ком. РФ по ФК и тур. - М.: Сов.спорт, 2013. – 295 с.

2. Валеев, Н.М. Физическая реабилитация больных с заболеваниями органов дыхания: учеб.-метод. пособие для специальности 032102.65 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК): [рек. ЭМС РГУФКСиТ] / Н.М. Валеев, Н.Л. Иванова; РГУФКСиТ. - М.: Физ. культура, 2009. – 81 с.

3. Иванова, Н.Л. Дыхательные тренажеры в реабилитации и спортивной тренировке/ Н.Л. Иванова // Теория и практика физ. культуры. - 2010. – №8. - С. 55.

4. Лечебная физическая культура: справочник/ ред. Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2001. – 588 с.

5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500, 022300, 022400/ [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. – 429 с.

6. Хрущёв, С.В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учебное пособие для студентов высш. уч. зав./ С.В. Хрущев, О.И. Симонова. – М.: ИЦ «Академия», 2006.- 304 с.

7. Частная патология: учебное пособие для студ. высш. учеб. зав./ Под ред. С.Н. Попова. – М.: ИЦ «Академия», 2004. – 256 с.

8. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / В. С. Мартынихин, С. К. Гончарова, А. И. Бабушкина, М. М. Вишейко .— Малаховка: МГАФК, 2012 .— 81с. Вайнер, Э. Н. https://lib.rucont.ru/efd/772266

9.Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер.–Москва:ФЛИНТА,2018.–420с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656

10.http://www.medpoisk.ru/cf Физиотерапия при кистозном фиброзе

(муковисцидозе): пособие для пациентов, родителей, физиотерапевтов и врачей. Перевод с английского языка Горшков М.Д. - 2005.

11. http://lfksport.ru/archive201004/ Иванова Н.Л. Комплексная реабилитация больных с хронической обструктивной болезнью лёгких.// Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. - №4. – С. 57-60.

12. http://lfksport.ru/archive201005/ Иванова Н.Л. Комплексная реабилитация больных с хронической обструктивной болезнью лёгких.// Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. - №5. – С. 56-61.

13. http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/1998N2/p53-55.htm Захарова Л.С. Комплексная реабилитация детей младшего школьного возраста с бронхиальной астмой средствами физической культуры специальной направленности/ Захарова Л.С., Иванова Н.Л.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - №2. - С. 53-55.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины:*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
- Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
- https://fgosvo.ru/
- Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
- Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
- Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
- Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
- Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
- Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
- Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
- Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
- Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
- Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий

- https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
- Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
- Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
- Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
- Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
- Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине* Б1.В.11 *«ЛФК при заболеваниях органов дыхания» для обучающихся института ТРРиФ 2 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» профиля ЛФК очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр (очная форма).

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	*Коллоквиум по теме «Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы».*	*25 неделя*	*5 баллов*
2	*Устный опрос по теме «Общие основы ЛФК при заболеваниях органов дыхания (ЗОД)».*	*27 неделя*	*8 баллов*
3	*Доклад по темам: «ЛФК при пневмониях и плевритах», «ЛФК при бронхиальной астме и эмфиземе легких», «ЛФК при бронхитах и бронхоэктатической болезни» и др.*	*28-35 недели*	*10 баллов (за 1 доклад)*
4	*Контрольная работа по теме «ЛФК при бронхитах и бронхоэктатической болезни».*	*32 неделя*	*8 баллов*
5	*Реферат по теме «ЛФК при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе».*	*33 неделя*	*8 баллов*
6	*Тест на тему «ЛФК при заболеваниях органов дыхания»*	*35 неделя*	*7 баллов*
7	*Составление и защита примерного комплекса занятия лечебной гимнастикой (ЛГ)*	*28-38 недели*	*6 баллов*
8	*Решение ситуационных задач*	*30-42 недели*	*5 баллов (за 1 задачу)*
9	*Посещение занятий (лекционных и практических).*	*В течение семестра*	*13 б.= 0,5 балла за 1 занятие (26 занятий)*

	Экзамен		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля**	**Максималь-ное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по теме «Общие основы ЛФК при заболеваниях органов дыхания», пропущенной студентом*	*10*
3	*Написание и защита примерного комплекса занятия ЛГ при ЗОД в зале.*	*5*
4	*Написание и защита примерного комплекса занятия по ЛГ при ЗОД в бассейне.*	*5*
5	*Тестирование по теме «ЛФК при заболеваниях органов дыхания»*	*10*
6	*Написание реферата по теме «ЛФК при бронхиальной астме и эмфиземе легких», пропущенной студентом*	*10*
7	*Презентация по теме «ЛФК после перенесенных пневмоний и плевритов», пропущенной студентом*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.11 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ»

Направление подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Профиль: Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2019 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины: 3 зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 4 семестр (очная форма обучения).

3. Цель освоения дисциплины: получение знаний, формирование методических и практических умений и навыков в области теории и методики лечебной физической культуры (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания (ЗОД) студентами, обучающимися по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3

ПК- 1 / ПК – 1.1	ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры. ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; ПК-1.2 Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры. ПК-1.3 Знает: Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно- сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно- двигательного аппарата;	*4*

	выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры. ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	

5. Краткое содержание дисциплины (модуля)

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*	
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	

1.	Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.	**4**	2	6	7		
2.	Общие основы применения средств ЛФК при ЗОД.	**4**	2	6	8		
3.	ЛФК при пневмониях и плевритах.	**4**	4	6	8		
4.	ЛФК при бронхиальной астме и эмфиземе легких.	**4**	4	6	8		
5.	ЛФК при бронхитах и бронхоэктатической болезни.	**4**	2	6	8		
6.	ЛФК при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе.	**4**	2	6	8		
	Итого: 108 ак.ч.		**16**	**36**	**47**	**9**	**Экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.12 «Лечебная физическая культура в педиатрии»

Направление подготовки: *49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»*

Профиль: «Лечебная физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
«Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»
(наименование)
Протокол № 2 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель: Еремин Даниил Николаевич, преподаватель кафедры «Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»

Рецензент: Золичева Светлана Юрьевна, кандидат медицинских наук, профессор кафедры спортивной медицины

1. **Цель освоения дисциплины:** «Лечебная физическая культура в педиатрии»: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических основ в педиатрии, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, средств, методов физической реабилитации в педиатрии с учетом возрастных изменений жизненно важных органов и систем, а также особенностей патологии со стороны дыхательной, сердечно – сосудистой, пищеварительной и нервной систем, врожденных аномалий развития у детей в разные возрастные периоды. Программа реализуется на русском языке.

2. **Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)**

«Лечебная физическая культура в педиатрии» относится к дисциплине вариативной части ООП. Обязательной дисциплиной 12 модуля профильных дисциплин.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теории и организации адаптивной физической культуры, частные методики адаптивной физической культуры. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина «Лечебная физическая культура в педиатрии» играет важную роль в системе подготовки бакалавров по адаптивной физической культуре (АФК). Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиля – лечебная физическая культура. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная практика; научно – исследовательская работа; ГИА.

Дисциплина «Лечебная физическая культура в педиатрии» является фундаментальной теоретической дисциплиной для дальнейшей

профессиональной деятельности специалистов в области физической реабилитации. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в отделениях больниц, госпиталей, поликлиник, диспансеров, а также в специализированных реабилитационных центрах и санаториях для детей и подростков.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	3	5	6	7
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры			
ПК-1.1	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации	*5*		
ПК-1.2	Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры	5		

ПК-1.3	Знает: Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	5		
ПК-1.4	Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий.	*5*		
ПК-1.5	Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации	*5*		
ПК-1.6	Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации;	*5*		
ПК-1.7	Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.	*5*		

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 **зачетных единицы**, 144 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Анатомо – физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды:** - Анатомо – физиологические особенности ребенка первого года жизни; - Особенности физического и нервно - психического развития недоношенных детей; - Анатомо – физиологические особенности детского организма с третьего по седьмой периоды созревания	**5**	**4**	**8**	**10**		
2	**ЛФК у детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов:** - ЛФК при врожденной мышечной кривошее; - ЛФК при врожденных вывихах бедра; - ЛФК при врожденной косолапости; - ЛФК при пупочной грыже	**5**	**4**	**8**	**12**		
3	**ЛФК при заболеваниях органов дыхания у детей:** -Морфофункциональные особенности дыхательной системы детей; - ЛФК при бронхиальной астме; - ЛФК при острой пневмонии	**5**	**2**	**8**	**10**		
4	**ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у детей:** -Морфофункциональные особенности сердечно – сосудистой системы у детей разных возрастных групп; - ЛФК при ревматизме у детей; - ЛФК при миокардитах; - ЛФК при врожденных и приобретенных пороках сердца у	**5**	**2**	**8**	**12**		

	детей						
5	**ЛФК при расстройствах обмена веществ и заболеваниях органов пищеварения:** -Морфофункциональные особенности пищеварительной системы у детей; -Особенности ЛФК при рахите; - ЛФК при гипотрофии; - ЛФК при сахарном диабете у детей; - ЛФК при ожирении у детей; - ЛФКпри хронических гастритах и язвенной болезни желудка	**5**	**2**	**8**	**12**		
6	**ЛФК при заболеваниях нервной системы у детей:** - Анатомо – физиологические особенности нервной системы у детей; - Перинатальные поражения центральной нервной системы; - ЛФК детей с нарушениями психомоторного развития; - ЛФК детей с детским церебральным параличом; - ЛФК детей с миопатией	**5**	**4**	**8**	**13**		
Итого часов: 144			**18**	**48**	**69**	**9**	**Экзамен Курсовая работа**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины.

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Форма промежуточной аттестации – экзамен (ответы на заданные вопросы).

1. Анатомо – физиологическая характеристика детского организма в 1-2 возрастные периоды.

2. Анатомо – физиологическая характеристика детского организма в 3-4 возрастные периоды.

3. Анатомо – физиологическая характеристика детского организма в 5-6 возрастные периоды

4. Предрасполагающие факторы к развитию рахита. Клиническая характеристика периодов течения рахита.

5. Определение и причины приобретенной гипотрофии у детей раннего возраста. Клиническая картина и особенности использования средств лечебной физической культуры детей с гипотрофией в зависимости от степени тяжести заболевания.

6. Этиология и патогенез пупочной грыжи у детей грудного возраста. Клиническая картина и методы лечения пупочной грыжи. Задачи и средства лечебной физической культуры.

7. Этиология и течение дисплазии тазобедренного сустава. Классификация дисплазии тазобедренного сустава.

8. Клиническая симптоматика врожденного вывиха бедра у детей до 1 года и старше 1 года. Методы лечения врожденного вывиха бедра.

9. Определение и причины врожденной косолапости. Клинические признаки косолапости.

10. Патологические изменения стопы при врожденной косолапости. Основные методы лечения.

11. Определение, этиология и основные клинические признаки врожденной мышечной кривошеи у новорожденных.

12. Клиническая картина врожденной мышечной кривошеи с учетом вторичных изменений при средней и тяжелой степенях течения заболевания.

13. Определение и этиология детского церебрального паралича (ДЦП). Характеристика основных клинических форм ДЦП.

14. Определение ревматизма. Причины и клиническая картина. Задачи, формы и средства лечебной физической культуры с учетом периода активной фазы ревматизма.

15. Характеристика анатомо – физиологических особенностей дыхательной системы у детей. Причины, вызывающие заболевания органов дыхания у детей.

16. Краткая характеристика клинических проявлений и осложнений при инфекционных заболеваниях детского возраста.

17. Понятие о часто болеющих детях.

18. Понятие об острой ревматической лихорадке. Этиология и патогенез.

19. Понятие о функциональных нарушениях в работе сердца детей (причины, проявления). Распространенность.

20. Клиническая картина врожденного вывиха бедра (ВВБ) – ранние и поздние признаки. Осложнения.

21. Классификация и клиническая картина перинатальных поражений центральной нервной системы.

22. Характеристика тонических врожденных рефлексов здорового ребенка.

23. Принципы и общие методические указания при использовании средств и форм лечебной физической культуры в педиатрии.

24. Средства лечебной физической культуры детей с рахитом. Задачи и особенности построения занятий лечебной гимнастики в зависимости от периода течения рахита.

25. Методика применения физических упражнений при консервативном лечении врожденного вывиха бедра.

26. Задачи ЛФК и специальные упражнения, рекомендуемые в предоперационном периоде при оперативном лечении врожденного вывиха бедра.

27. Задачи ЛФК и методические особенности использования упражнений лечебной гимнастики в послеоперационном периоде лечения врожденного вывиха бедра.

28. Задачи, формы и средства 1 этапа лечебной физической культуры при консервативном лечении врожденной косолапости.

29. Задачи, формы и средства 2 и 3 этапов ЛФК при лечении врожденной косолапости.

30. Задачи, формы и средства ЛФК в послеоперационном периоде лечения врожденной косолапости.

31. Охарактеризовать периоды восстановительного лечения и группы упражнений лечебной гимнастики для больных ДЦП.

32. Задачи ЛФК и особенность применения основных средств физической реабилитации при ДЦП.

33. Задачи и средства лечебной гимнастики для ЧБД после выхода в образовательные учреждения.

34. Содержание курса ЛФК после очередного обострения, методика ОФК и закаливания в период ремиссии.

35. Задачи, формы и средства ЛФК при пневмонии на стационарном этапе физической реабилитации.

36. Задачи, формы и средства ЛФК при пневмонии на санаторном этапе физической реабилитации.

37. Задачи, формы и средства ЛФК при пневмонии на поликлиническом этапе физической реабилитации.

38. Задачи, средства ЛФК и методика лечебной гимнастики при гипотрофии 1,2,3степени.

39. Характеристика упражнений, увеличивающих подвижность грудной клетки.

40. Особенности развития движений у детей раннего и дошкольного возраста.

41. Гидрокинезотерапия как метод физической коррекции врожденной мышечной кривошеи у новорожденных.

42. Разработать методику занятий лечебной гимнастикой с использованием корригирующих упражнений при врожденной косолапости для ребенка 2х летнего возраста. Описать технику бинтования, как самостоятельного метода лечения врожденной косолапости.

43. Раскрыть методы лечения врожденной мышечной кривошеи. Разработать программу ЛФК при односторонней мышечной кривошеи с использованием активных и пассивных средств реабилитации.

44. Разработать методику занятий лечебной гимнастикой при врожденной мышечной кривошеи с учетом периодов реабилитации при оперативном методе лечения.

45. Обозначить методические особенности в построении занятий лечебной гимнастикой для детей дошкольного и школьного возраста при бронхиальной астме. Разработать комплекс упражнений лечебной гимнастики для детей шестилетнего возраста с бронхиальной астмой в период ремиссии.

46. Перечислить методические особенности использования активных и пассивных средств ЛФК при рахите. Составить программу ЛФК при рахите у детей с учетом остаточных явлений.

47. Разработать примерный комплекс лечебной гимнастики для ребенка 8 месяцев с врожденной косолапостью (консервативный метод лечения).

48. Охарактеризовать средства ЛФК при консервативном и оперативном методах лечения врожденного вывиха бедра.

Составить комплекс лечебной гимнастики в предоперационный период при врожденном вывихе бедра.

49. Охарактеризовать особенности физического состояния ребенка после хирургического лечения врожденной мышечной кривошеи. Разработать программу ЛФК при врожденной мышечной кривошеи в предоперационный, послеоперационный и восстановительный периоды реабилитации.

50. Разработать и обозначить методические особенности применения программы ЛФК детей с дисплазией тазобедренного сустава в зависимости от вида ортопедического лечения (с использованием стремян Павлика).

51. Разработать и обозначить методические особенности применения программы ЛФК детей с дисплазией тазобедренного сустава в зависимости от вида ортопедического лечения (функциональная гипсовая повязка).

52. Разработать программу ЛФК детей с дисплазией тазобедренного сустава в зависимости от вида ортопедического лечения (методики постепенного вытяжения в вертикальной плоскости – «over head»).

53. Лечебная физическая культура в резидуальном периоде ДЦП в зависимости от тяжести остаточных явлений.

54. Средства ЛФК детей с рахитом. Задачи и особенности построения занятий лечебной гимнастики в зависимости от периода течения рахита.

55. Характеристика нарушений двигательной сферы, расстройств органов чувств, нарушений мышечного тонуса, социальной ориентации больных ДЦП

56. Особенности методики ЛФК при бронхиальной астме для детей дошкольного возраста.

57. Роль физической реабилитации при детских инфекционных заболеваниях.

58. Методика занятий лечебной гимнастикой на стационарном этапе физической реабилитации при хирургическом методе лечения врожденных пороков сердца.

59. Характеристика трех периодов физической реабилитации в активной

фазе ревматической лихорадки (щадящий, функциональный, тренировочный).

60. Три этапа лечения и реабилитации детей с ревматизмом.

61. Понятие о ДЦП. Формы. Общие особенности физической реабилитации детей.

62. Задачи лечебной гимнастики при ДЦП. Содержание методики.

63. Задачи лечебной гимнастики при миопатии. Содержание методики лечебной гимнастики детей дошкольного возраста.

64. Разработать примерный комплекс лечебной гимнастики для ребенка 4 лет с врожденной косолапостью (консервативный метод лечения) в условиях ДОУ.

65. Задачи и методика лечебной гимнастики при функциональных нарушениях в работе сердца у детей на поликлиническом этапе реабилитации.

66. Задачи и методика лечебной гимнастики при остром бронхите первый период лечения.

67. Задачи и методика лечебной гимнастики при остром бронхите на поликлиническом этапе реабилитации.

68. Характеристика пассивных специальных упражнений при врожденной косолапости

69. Охарактеризовать лечение положением при ВВБ.

70. Диетотерапия, физиотерапия и фитотерапия в комплексной программе ЛФК детей с язвенной болезнью желудка.

71. Задачи лечебной гимнастики при врожденном вывихе бедра.

72. Разработать примерный комплекс лечебной гимнастики для ребенка 5 лет с остаточными проявлениями ВВБ.

73. Разработать примерный комплекс лечебной гимнастики и массажа для ребенка 6 месяцев с ВВБ.

74. Лечебная физическая культура в резидуальном периоде ДЦП в зависимости от тяжести остаточных явлений.

75. Основные варианты последствий перинатального поражения центральной нервной системы у детей раннего возраста.

Темы курсовых работ:

1. Характеристика средств физической реабилитации при врожденной мышечной кривошее.
2. Физическая реабилитация детей с врожденной мышечной кривошеей при консервативном методе лечения.

3. Физическая реабилитация детей с врожденной мышечной кривошеей при хирургическом методе лечения методе лечения.
4. Гидрокинезотерапия и физиотерапия в физической реабилитации детей с врожденной мышечной кривошеей.
5. Физической реабилитации при хирургическом методе лечения врожденной косолапости.
6. Физическая реабилитация при бронхиальной астме для детей дошкольного и школьного возраста.
7. Физическая реабилитация детей с ревматизмом на санаторном этапе.
8. Методика занятий лечебной гимнастикой на стационарном этапе физической реабилитации при хирургическом методе лечения врожденных пороков сердца.
9. Физическая реабилитация в период разгара и реконвалесценции рахита у детей.
10. Физическая реабилитация при сахарном диабете у детей.
11. Применение естественных и преформированных физических факторов в физической реабилитации детей с ожирением.
12. Физическая реабилитация при язвенной болезни желудка у детей в период обострения и период ремиссии.
13. Средства физической реабилитации, направленные на восстановление основных функций конечностей (по методикам Боббат, Войта, лечение положением) детей с нарушениями психомоторного развития вследствие поражения нервной системы.
14. Гидрокинезотерапия при миопатиях у детей.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 413 с.: ил.

2. Лечебная физическая культура в педиатрии : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 040200 - "Педиатрия" : рек. Умо по мед. и фармацевт. образованию. вузов России / Л.М. Белозерова [и др.]. - Ростов н/Д: Феникс; Пермь: Перм. гос. мед. акад., 2006. - 222 с.: табл.

3. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учеб. слов.-справ. : учеб. пособие : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ (ГЦОЛИФК) к использованию в учеб. процессе / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Сов. спорт, 2010. - 278 с.

4. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте : учеб.-метод. пособие для студентов мед. и пед. вузов, обучающихся по специальности 040108 - "Лечеб. физкультура и спортив. медицина" : рек. Эксперт. советом по лечеб. физкультуре и спортив. медицине М-ва здравоохранения и соц. развития РФ / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. - СПб.: Речь, 2007. - 463 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Аксенова А.М. Миотерапия детей раннего возраста с перинатальным поражением центральной нервной системы / А.М. Аксенова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2010. - N 11. - С. 32-41.

2. Аксенова А.М. Реабилитация детей с дисплазией тазобедренных суставов / А.М. Аксенова, Н.И. Аксенова, Т.А. Поворознюк // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2009. - N 1. - С. 22-29.

3. Баринова И.Л. Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом (спастическая форма) / Афанасьев С.Н. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРБ по итогам науч.-исслед. работы на 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - Минск, 2004. - С. 220-221.

4. Бондарева С.Н. Физическая реабилитация детей раннего возраста с врожденным вывихом бедра / С.Н. Бондарева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 9 (31). - С. 15-18.

5. Гросс Н.А. Современные подходы к развитию двигательных навыков у детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата и ДЦП [детский церебральный паралич] / Н.А. Гросс, Ю.А. Гросс // Адаптивная физическая культура. - 2006. - N 4. - 2-Я С. Обл., С. 46-48.

6. Иванова Н.Л. Дыхательные тренажеры в реабилитации и спортивной тренировке / Н.Л. Иванова // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 8. - С. 55.

7. Кузьминова Т.А. Физическая реабилитация детей в возрасте 10-16 лет с неосложненными компрессионными переломами грудного отдела позвоночника : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04, 14.03.11 / Кузьминова Татьяна Александровна; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2013. - 24 с.: ил.

8. Мякишева Н.А. Физическая реабилитация детей с последствиями ДЦП в условиях спортивно-игрового центра / Н.А. Мякишева // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. - 2004. - N 1. - С. 13-17.

9. Сязина И.Н. Физическая реабилитация детей 10-14 лет при дискинезии желчевыводящих путей: дис. ... магистра физ. культуры / Сязина Ирина Николаевна; РГУФК. - М., 2006. - 97 с.: ил.

10. Фань Т. Физическая реабилитация девочек 10-14 летнего возраста с бронхиальной астмой: дис. ... магистра физ. культуры 034300 / Фань Тяньцзюнь; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2011. - 84 с.: ил.

11. Цицкишвили Н.И. Физическая реабилитация детей с хроническими неспецифическими заболеваниями легких / Н.И. Цицкишвили // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2006. - N 3. - С. 35-36.

12. Лечебная физическая культура в педиатрии : учебное пособие / Т.В. Карасева, Т.В. Гиголаева, А.И. Замогильнов, А.Н. Нестеров, Е.В. Перевозчикова, С.Ю. Толстова, Е.В. Руженская, А.С. Махов .— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 .— 225 с. https://lib.rucont.ru/efd/152934

13. Физическая реабилитация в педиатрии / Н. Н. Сетяева, Ю. В. Яковых Тобольск : ТГСПА им. Д. И. Менделеева, 2012 .— 210 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=314505

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://lfk-gimnastika.com/lfk-dlya-detej
2. moyskelet.ru/lechenie/lfk-i-joga/lechebnaya-fizkultura-dlya-detej.html

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
4. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
5. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
6. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
7. https://fgosvo.ru/
8. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
9. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/

10. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
11. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
12. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
13. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
14. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
15. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
16. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
17. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
18. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий
19. https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
20. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
21. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
22. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
23. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
24. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Лечебная физическая культура в педиатрии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса, направления подготовки 49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)» Профиль: «Лечебная физическая культура». Очной формы обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры.
Сроки изучения дисциплины:5 (очн.ф.о) семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Выступление на семинаре «*Анатомо – физиологические особенности детского организма с третьего по седьмой периоды созревания*»*	*23 неделя*	*3*
2	*Выступление на семинаре* «ЛФК при врожденных вывихах бедра»	*24 неделя*	*3*
3	*Выступление на семинаре «*ЛФК при бронхиальной астме*»*	*25неделя*	*3*
4	*Выступление на семинаре* «ЛФК при ожирении у детей»	*26 неделя*	*3*
5	*Выступление на семинаре* «ЛФК детей с детским церебральным параличом»	*27неделя*	*3*
6	*Выполнение практического задания №1 по разделу «№2»* «ЛФК при врожденных вывихах бедра»*»*	*32 неделя (клиника)*	*4*
7	*Выполнение практического задания №2 по разделу «№2» «*ЛФК при врожденной косолапости*»*	*32 неделя*	*4*
8	*Тест по теме/модулю* «ЛФК при заболеваниях органов дыхания у детей»	*32 неделя*	*3*
9	*Написание реферата по теме «*ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у детей»	*32 неделя*	*6*
10	*Написание реферата по разделу* «ЛФК при заболеваниях	*32неделя*	*6*

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	нервной системы у детей»		
11	*Презентация по теме* «ЛФК при ревматизме у детей»	*33 неделя*	*6*
12	*Презентация по теме* «ЛФК у детей с миопатией»	*34 неделя*	*6*
13	*Контрольная работа по разделу «*ЛФК у детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов»	*35 неделя*	*5*
14	*Контрольная работа по разделу «*ЛФК при расстройствах обмена веществ и заболеваниях органов пищеварения»	*36 неделя*	*5*
15	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10 (1ч=0,14б)*
	экзамен		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу(№3) «*ЛФК у детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов»	*5*
2	*Контрольная работа по разделу «*ЛФК при расстройствах обмена веществ и заболеваниях органов пищеварения»	*5*
3	*Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом*	*10*
4	*Дополнительное тестирование по теме «*ЛФК при заболеваниях органов дыхания у детей»	*5*
5	*Написание реферата по теме «*ЛФК при ревматизме у детей»	*5*
6	*Презентация по теме* «ЛФК при ревматизме у детей»*»*	*10*
7	*Презентация по теме* «ЛФК у детей с миопатией»	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100

Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.12 «Лечебная физическая культура в педиатрии»

Направление подготовки: *49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»*

Профиль: «Лечебная физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *4* зачетных единиц.

***2.* Семестр освоения дисциплины: 5** *(о.ф.о)*

3. Цель освоения дисциплины: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических основ в педиатрии, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, средств, методов физической реабилитации в педиатрии с учетом возрастных изменений жизненно важных органов и систем, а также особенностей патологии со стороны дыхательной, сердечно – сосудистой, пищеварительной и нервной систем, врожденных аномалий развития у детей в разные возрастные периоды.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма**	**Очно-заочная форма**	**Заочная форма**
1	**3**	**5**	**6**	**7**
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры			
ПК-1.1	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации	*5*		

ПК-1.2	Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры	5		
ПК-1.3	Знает: Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	5		
ПК-1.4	Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий.	*5*		
ПК-1.5	Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации	*5*		
ПК-1.6	Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации;	*5*		
ПК-1.7	Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.	*5*		

5. Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Анатомо – физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды:** - Анатомо – физиологические особенности ребенка первого года жизни; - Особенности физического и нервно - психического развития недоношенных детей; - Анатомо – физиологические особенности детского организма с третьего по седьмой периоды созревания	**5**	**4**	**8**	**10**		
2	**ЛФК у детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов:** - ЛФК при врожденной мышечной кривошее; - ЛФК при врожденных вывихах бедра; - ЛФК при врожденной косолапости; - ЛФК при пупочной грыже	**5**	**4**	**8**	**12**		
3	**ЛФК при заболеваниях органов дыхания у детей:** -Морфофункциональные особенности дыхательной системы детей; - ЛФК при бронхиальной астме; - ЛФК при острой пневмонии	**5**	**2**	**8**	**10**		

4	**ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у детей:** -Морфофункциональные особенности сердечно – сосудистой системы у детей разных возрастных групп; - ЛФК при ревматизме у детей; - ЛФК при миокардитах; - ЛФК при врожденных и приобретенных пороках сердца у детей	**5**	**2**	**8**	**12**		
5	**ЛФК при расстройствах обмена веществ и заболеваниях органов пищеварения:** -Морфофункциональные особенности пищеварительной системы у детей; -Особенности ЛФК при рахите; - ЛФК при гипотрофии; - ЛФК при сахарном диабете у детей; - ЛФК при ожирении у детей; - ЛФКпри хронических гастритах и язвенной болезни желудка	**5**	**2**	**8**	**12**		
6	**ЛФК при заболеваниях нервной системы у детей:** - Анатомо – физиологические особенности нервной системы у детей; - Перинатальные поражения центральной нервной системы; - ЛФК детей с нарушениями психомоторного развития; - ЛФК детей с детским церебральным параличом; - ЛФК детей с миопатией	**5**	**4**	**8**	**13**		
Итого часов: 144			**18**	**48**	**69**	**9**	**Экзамен Курсовая работа**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.13 «Гидрокинезотерапия в курсе лечебной физической культуры»

Направление подготовки:
*49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»*

Профиль: Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 2 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ФРМ и ОФК им.И.М.Сакизова-Серазини
(наименование)
Протокол № 02 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель: Еремин Даниил Николаевич, преподаватель кафедры «Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»

Рецензент: Золичева Светлана Юрьевна, кандидат медицинских наук, профессор кафедры спортивной медицины

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Гидрокинезотерапия в курсе лечебной физической культуры» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ гидротерапии/ гидрокинезотерапии в лечебной физической культуре и целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры по данному направлению. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных видов гидротерапии, освоение принципов гидрокинезотерапии для применения данного метода в комплексной программе ЛФК при различных патологиях. Образовательная деятельность по дисциплине «Гидрокинезотерапия в курсе лечебной физической культуры» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

«Гидрокинезотерапия в курсе лечебной физической культуры» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теоретико–методологических основ лечебной физической культуры, лечебной физической культуры в кардиологии, неврологии, пульмонологии и при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ, частных методик адаптивной физической культуры, теоретико-методических основ плавания. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиля – лечебная физическая культура. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина

«Гидрокинезотерапия в курсе лечебной физической культуры» является фундаментальной теоретической дисциплиной для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области ЛФК и физической реабилитации для пациентов, имеющих различные патологии ОДА, ССС, ДС, ЖКТ и т.д. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в отделениях больниц, госпиталей, поликлиник, диспансеров, а также в специализированных реабилитационных центрах и санаториях, имеющих бассейны.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
ПК-2 Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические и иные средства и методические приемы для восстановления временно утраченных функций и развития необходимых компенсаторных физических качеств для успешного завершения реабилитационного процесса.	ПК- 2.1. Знает: Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека	5		
	ПК-2.2. Знает: Теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение	5		
	ПК-2.3. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико - физиологической оценки; оценивать анатомо - функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций	5		

	ПК-2.4. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации.	5		
	ПК-2.5. Имеет опыт: Определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	5		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Гидротерапия:** - Физические свойства воды; - Механизмы воздействия водных процедур; - Обтирания, обливания, ножные ванны; - Закаливающие процедуры, компрессы, влажное укутывание; - Души, ванны, бани.	**5**	**2**	**2**	**10**		
2	**Бальнеотерапия, талассотерапия:** - Механизмы воздействия минеральных вод; - Минеральные ванны; - Газовые ванны.	**5**	**2**	**2**	**10**		

3	**Гидрокинезотерапия:** - Механизмы действия гидрокинезотерапии; - Подводное вытяжение позвоночника; - Аквагимнастика; - Аквааэробика; - Аквафитнес; - Лечебное плавание.	**5**	**2**	**4**	**10**		

4	**Организация гидротерапии:** - Водолечебница; - Бассейны; - SPA-комплекс.	**5**	**1**	**4**	**10**		
5	**Методические основы гидротерапии:** - Гидро- и бальнеореакции; - Хронобальнеотерапия; - Правило проведения гидрокинезотерапии и гидротерапии; - Комбинирование методов физиотерапии и гидрокинезотерапии.	**5**	**1**	**4**	**8**		
Итого часов: 72			**8**	**16**	**48**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Гидрокинезотерапия в курсе лечебной физической культуры».

Вопросы для зачета:

1. Физические свойства воды.
2. Механизмы воздействия водных процедур.
3. Дифференцированное действие тепловых и холодовых гидропроцедур.
4. Общая, местная, полостная гидротерапия.
5. Обтирания, методика процедуры, механизм лечебного действия.
6. Обливания, методика процедуры, механизм лечебного действия.
7. Ножные ванны, методика процедуры, механизм лечебного действия.
8. Закаливание, принципы, критерии, дозирование методика процедуры, механизм лечебного действия.
9. Компрессы, методика процедуры, механизм лечебного действия.
10. Показания, противопоказания к применению гидропроцедур.
11. Влажное укутывание, методика процедуры, механизм лечебного действия.
12. Души, классификация, методика процедуры, механизм лечебного действия.

13. Ванны, классификация, методика процедуры, механизм лечебного действия.
14. Бани, виды бань, методика процедуры, механизм лечебного действия.
15. Гидроколонотерапия, методика процедуры, механизм лечебного действия.
16. Бальнеотерапия. Механизм воздействия минеральных вод, бальнеологические группы, минеральные ванны, газовые ванны.
17. Талассотерапия, виды, методика процедуры, механизмы лечебного действия.
18. Гидрокинезотерапия. Механизмы действия гидрокинезотерапии. Физиологические основы гидрокинезотерапии, дозировка, показания/противопоказания.
19. Современные и традиционные виды гидрокинезотерапии.
20. Подводное вытяжение, виды, методика процедуры, механизм лечебного действия.
21. Аквагимнастика, виды, методика процедуры, механизм лечебного действия.
22. Аквафитнес, виды, методика процедуры, механизм лечебного действия.
23. Аквааэробика, виды, методика процедуры, механизм лечебного действия.
24. Лечебное плавание. Медицинский контроль и самоконтроль при лечебном плавании. Методика лечебного плавания в бассейне.
25. Техника и особенности лечебного плавания различными стилями.
26. Организация гидротерапии. Водолечебницы, бассейны, SPA-комплексы.
27. Методические основы гидротерапии. Гидро- бальнеореакции, хронобальнеотерапия.
28. Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий по лечебному плавания и гидрокинезотерапии.
29. Гидрокинезотерапия в травматологии и ортопедии.
30. Лечебное плавание при травмах и заболеваниях ОДА.
31. Гидрокинезотерапия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
32. Лечебное плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
33. Гидрокинезотерапия при заболеваниях органов дыхания.
34. Лечебное плавание при заболеваниях органов дыхания.
35. Гидрокинезотерапия при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевыделения.

36. Лечебное плавание при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевыделения.
37. Гидрокинезотерапия при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
38. Лечебное плавание при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
39. Гидрокинезотерапия при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков.
40. Лечебное плавание при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков.
41. Гидрокинезотерапия и лечебное плавание у инвалидов.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. /Роспопова Е.// Академия (Academia), М., 2014. – Т1. – С. 79-85.

2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500, 022300, 022400 / [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. – 2 изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 429 с.

3. Зубкова С.М/Гидротерапия / С.М. Зубков // Физиотерапия и курортология / под ред. В.М. Боголюбова М., 2008. — Т.1. — С. 85—105.

4. Каптелин А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии / А.Ф. Каптелин. - М.: Медицина, 1986. — *С. 55—78.*

5. Гидротерапия / Ю.И. Андрияшек, В.В. Ежов. – М.: АСТ; Денецк: Сталкер, 2007. – 157, [3] с. Ил. – (рецепты здоровья)

б) Дополнительная литература:

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура [Текст]: учебное пособие /В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР, 2009. – 568 с.

2. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура) : доп. М-

вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил

3. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 413 с.: ил.

3. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие : [12+] / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Минск : РИПО, 2015. – 328 с. : ил. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.neboleem.net/gidroterapija.php
2. http://reabilitaciya.org/stacionar/lechebnaya-fizkultura/248-lechebnaya-gimnastika-pri-reabilitacii-bolnyx-s-povrezhdeniem-spinnogo-mozga-i-pozvonochnika.html?start=10
3. http://vrachmedik.ru/37-uprazhneniya-v-vode-dlya-pozvonochnika.html

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/

3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования https://fgosvo.ru/
6. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
7. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
8. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
9. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
10. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
11. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
12. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
13. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
14. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
15. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий
17. https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
18. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
19. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
20. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
21. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
22. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Приложения к рабочей программе дисциплины
«Гидрокинезотерапия в курсе лечебной физической культуры»

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине *«Гидрокинезотерапия в курсе лечебной физической культуры»* ***для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса, направления подготовки*** *49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»,*
профилю – *Лечебная физическая культура****.*** *Очной формы обучения****.***

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 (очная ф.о) семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Выступление на семинаре «История развития гидротерапии, гидрокинезотерапии»*	*3 неделя*	*3*
2	*Выступление на семинаре «Виды гидротерапии и механизмы лечебного действия водных процедур»*	*4 неделя*	*3*
3	*Выполнение практического задания №1 по разделу «Гидрокинезотерапия при травмах ОДА»*	*5 неделя*	*5*
4	*Написание реферата по темам раздела «Особенности методики применения гидрокинезотерапии при … (выбранной патологии)»*	*5 неделя*	*15*
5	*Контрольная работа по разделу «Основы гидротерапии/гидрокинезотерапии»*	*10 неделя*	*15*
6	*Выполнение практического задания №2 по разделу «Составление комплекса гидрокинезотерапии реализуемого в условиях бассейна»*	*10 неделя*	*5*
7	*Выступление на семинаре «Современные формы гидрокинезотерапии»*	*11 неделя*	*3*
8	*Выступление на семинаре «Методические принципы при проведение лечебной гимнастики в воде»*	*12 неделя*	*6*
9	*Презентация по изучаемым разделам дисциплины*	*В течение семестра*	*5*

10	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10 (1ч=0,14б)*
	Зачет		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу по разделу «Основы гидрокинезотерапии/гидротерапии»*	*5*
2	*Выступление на семинаре «Современные и традиционные формы гидрокинезотерапии»*	*5*
3	*Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом*	*10*
4	*Дополнительное тестирование по теме «Методические принципы при проведение лечебной гимнастики в воде»*	*5*
5	*Написание реферата по теме «Лечебное плавание при травме ОДА»*	*5*
6	*Презентация по теме «Особенности методики применения гидрокинезотерапии при … (выбранной патологии)»*	*10*
7	*Презентация по теме «История развития гидротерапии, гидрокинезотерапии»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100

Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.13 «Гидрокинезотерапия в курсе лечебной физической культуры»

Направление подготовки:
*49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»*

Профиль: Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *2* зачетных единицы.

***2.* Семестры освоения дисциплины (модуля):** *5 семестр*

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ гидротерапии/гидрокинезотерапии в лечебной физической культуре и целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры по данному направлению. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных видов гидротерапии, освоение принципов гидрокинезотерапии для применения данного метода в комплексной программе ЛФК при различных патологиях.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
ПК-2 Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические и иные средства и методические приемы для восстановления временно	ПК- 2.1. Знает: Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека	5		
	ПК-2.2. Знает: Теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение	5		

утраченных функций и развития необходимых компенсаторных физических качеств для успешного завершения реабилитационного процесса.	ПК-2.3. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико - физиологической оценки; оценивать анатомо - функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций	5		
	ПК-2.4. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации.	5		
	ПК-2.5. Имеет опыт: Определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	5		

5. Краткое содержание дисциплины: «Гидрокинезотерапия в курсе лечебной физической культуры»

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	

1	**Гидротерапия:** - Физические свойства воды; - Механизмы воздействия водных процедур; - Обтирания, обливания, ножные ванны; - Закаливающие процедуры, компрессы, влажное укутывание; - Души, ванны, бани.	**5**	**2**	**2**	**10**		
2	**Бальнеотерапия, талассотерапия:** - Механизмы воздействия минеральных вод; - Минеральные ванны; - Газовые ванны.	**5**	**2**	**2**	**10**		
3	**Гидрокинезотерапия:** - Механизмы действия гидрокинезотерапии; - Подводное вытяжение позвоночника; - Аквагимнастика; - Аквааэробика; - Аквафитнес; - Лечебное плавание.	**5**	**2**	**4**	**10**		
4	**Организация гидротерапии:** - Водолечебница; - Бассейны; - SPA-комплекс.	**5**	**1**	**4**	**10**		
5	**Методические основы гидротерапии:** - Гидро- и бальнеореакции; - Хронобальнеотерапия; - Правило проведения гидрокинезотерапии и гидротерапии; - Комбинирование методов физиотерапии и гидрокинезотерапии.	**5**	**1**	**4**	**8**		
Итого часов: 72			**8**	**16**	**48**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Теории и методики адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.14. Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»
(код и наименование)

Профиль:
Лечебная физическая культура
(наименование)

Уровень образования: ***бакалавриат***

Форма обучения: ***очная***

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Составители: Махалин Аду Васильевич – к.б.н., доцент каф. ТиМ АФК;
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций». Целью данного курса является глубокое понимание компенсаторных процессов, происходящих в организме в процессе нормальной жизнедеятельности или в условиях ее нарушения

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП). Курс «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» относится к вариативной части обязательных дисциплин. Изучению курса «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» должно, по возможности, предшествовать изучение специальных дисциплин, в которых студентов знакомят с общими положениями строения анатомии человека, основными физиологическими механизмами протекающими в организме, которая сформировалась и продолжает развиваться на стыке различных областей знания.

Знания, полученные в результате освоения этих дисциплин, позволят будущим специалистам – ориентироваться в вопросах биологии человека и использовать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы они не приводили к патологическим изменениям жизненно важных систем организма. Данный курс реализуется на русском языке.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7

ПК - 4	ПК-4.1 Знает: - методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.	*5*		
	ПК-4.2 Умеет: - изучать с позиции достижений психолого- педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий; - критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.	*5*		
	ПК-4.3 Владеет: - разработки творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на по развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - разработки новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения. - регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	*5*		

4. Структура и содержание дисциплины «Физиологические механизмы

компенсации нарушенных функций» составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов для очной формы обучения.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные понятия и определения	**5**	**2**	**2**			
2	Основные стадии компенсаторных процессов	**5**	**2**	2	8		
3	Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.	**5**	**2**	4	10		
4	Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов	**5**		4	10		
5	Компенсация нарушений функции в нервной системе	**5**	**2**	4	10		
6	**Способы компенсации нарушений функций структур нервной системы**	**5**	**4**	**4**	**10**		
7	Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте	**5**		4	10		
8	Компенсаторная гипертрофия сердца	**5**		4	10		
Итого часов:			**12**	**28**	**68**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной

аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов для зачета по курсу «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»:

1. Общая характеристика компенсаторных процессов. Их отличие от адаптационных реакций организма.
2. Уровни реализации компенсаторных процессов (клеточный, органный, системный, межсистемный).
3. Этапы компенсаторных процессов (примеры).
4. Влияние скорости развития повреждения на компенсаторные процессы.
5. Формирование срочных компенсаторных процессов.
6. Теория функциональных системы П.К. Анохина. Структура функциональной системы.
7. Компенсаторные процессы с позиции функциональной системы (по П.К. Анохину).
8. Принципы формирования функциональной системы компенсирующей функциональный дефект.
9. Формирование долговременных компенсаторных процессов. Взаимосвязь между функцией и генетическим аппаратом клетки.
10. Формирование долговременных компенсаторных процессов. Механизмы энергетического обеспечения компенсации.
11. Значение генетического аппарата клетки в механизмах саморегуляции.
12. Внутриклеточное звено компенсации нарушенных функций.
13. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов.
14. Общий механизм компенсаторного процесса с позиций адаптационного процесса.
15. Основные стадии компенсаторных процессов. Характеристика стадии срочной компенсации и переходной стадии от срочной компенсации к долговременной.
16. Основные стадии компенсаторных процессов. Характеристика стадии устойчивой долговременной компенсации и стадии функциональной

недостаточности.

17. Декомпенсация. Механизмы декомпенсации.

18. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС.

19. Характеристика свойств ЦНС, обеспечивающие механизмы компенсации нарушенных функций: полифункциональности, полисенсорности и полимодальности и др.

20. Ведущая роль коры в компенсации нарушенных функций. Три вида влияний коры больших полушарий на нижележащие отделы ЦНС при их компенсаторной перестройке.

21. Морфологические и функциональные изменения в нервной системе при компенсации нарушенных функций.

22. Биообратная связь в компенсации нарушенных функций нервной системы.

23. Роль коры головного мозга в компенсаторных процессах. Три вида влияния коры по Э. А. Асратяну.

24. Компенсаторная гипертрофия сердца при заболеваниях увеличивающих нагрузку на сердце.

25. Компенсаторная гипертрофия сердца при заболеваниях вызывающих повреждение самого миокарда.

26. Стадия декомпесации при недостаточности гипертрофированного сердца.

27. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте.

28. Понятие о гипертрофии и гиперплазии.

29. Характеристика процессов викарирования

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций».

а) Основная литература:

1. Васенина, В.Г. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам у лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие к автор. спецкурсу для студентов и бакалавров РГУФКСМиТ : специальности 032102.65 : специализации "Физ. реабилитация" : [рек. Эмс ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / В.Г. Васенина ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма". - М., 2014. - 76 с.

2. Солодков, А.С. Физиология человека : общ., спортив., возрастная : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2012. - 619 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Денисенко, Ю.П. Физиологические механизмы адаптации организма спортсменов к экстремальным воздействиям / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - № 11. - С. 27-32.

2. Москатова, А.К. Физиологические механизмы адаптации и развития тренированности : Лекция для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФК. - М.: Спортинформ, 1991. - 35 с.

3.Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / С.П. Евсеев, Г.В. Ге-ра-си-мо-ва; С.Ф. Курдыбайло .— Москва : Советский спорт, 2004 .— 184 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=747885

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1.http://www.ngpedia.ru/id155301p1.html

2.http://diplomba.ru/work/108971

4.http://www.medical-enc.ru/physiology/

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

«Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

• Операционная система – Microsoft Windows.

• Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

• Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

•Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

•Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/

•Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

•https://fgosvo.ru/

•Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/

•Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/

•Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/

•Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/

•Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php

•Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/

•Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/

•Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/

•Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/

•Координационные советы по областям образования

https://fgosvo.ru/ksumo/index

- Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
- Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий
- https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
- Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
- Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
- Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
- Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
- Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
- Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций».

В процессе обучения используются аудитории для проведения лекций и практических занятий, компьютерные технологии, мультимедиа, библиотека ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», Анатомический музей кафедры анатомии и биологической антропологии, кафедральная антропометрическая лаборатория.

В процессе реализации курса «Физиологические механизмы компенсации

нарушенных функций» необходимо следующее оборудование:

1.компьютерный класс с подключением к сети интернет;

2.мультимедиа проектор.

1)перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

Кабинеты: анатомии человека;

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» ***для обучающихся института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, направления подготовки*** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)**»**
профилям Лечебная физическая культура, ***формы (м) обучения*** очная

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр для очной формы обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачет для очной формы обучения

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Реферат по выбранной теме*	*5 неделя*	*10*
2	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*26*
3	*Выступление на семинаре «*Основные стадии компенсаторных процессов*»*	*5-6 неделя*	*6*
4	*Выступление на семинаре «*Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов*»*	*8-9 неделя*	*6*
5	*Выступление на семинаре «*Компенсация нарушений функции в нервной системе*»*	*12-13 неделя*	*6*
6	*Выступление на семинаре «*Способы компенсации нарушений функций структур нервной системы*»*	*15-16 неделя*	*6*
7	*Выступление на семинаре «*Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте*»*	*20-21 неделя*	*6*
8	*Презентация по выбранной теме*	*24-25 неделя*	*14*
	зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Наличие конспекта лекции и занятий*	*5*
3	*Выступление на семинаре, который пропущен*	*10*
4	*Подготовка доклада по выбору студента, по теме которой он пропустил,*	*10*
5	*Написание реферата по пропущенной теме*	*5*

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

6	*Презентация по пропущенной теме*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт *Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса*

Кафедра Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.14. Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»
(код и наименование)

Профиль:
Лечебная физическая культура
(наименование)

Уровень образования: ***бакалавриат***

Форма обучения: ***очная***

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *5 семестр для очной формы*

3. **Цель освоения дисциплины:** Целью данного курса является глубокое понимание компенсаторных процессов, происходящих в организме в процессе нормальной жизнедеятельности или в условиях ее нарушения.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:** Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний (ПК-4).

5. **Краткое содержание дисциплины:**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные понятия и определения	**5**	**2**	**2**			
2	Основные стадии компенсаторных процессов	**5**	**2**	2	8		
3	Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.	**5**	**2**	4	10		
4	Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов	**5**		4	10		
5	Компенсация нарушений функции в нервной системе	**5**	**2**	4	10		
6	**Способы компенсации нарушений функций структур нервной системы**	**5**	4	4	10		
7	Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте	**5**		4	10		
8	Компенсаторная гипертрофия сердца	**5**		4	10		
Итого часов:			**12**	**28**	**68**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.15 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"
(код и наименование)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ФРМ и ОФК им.И.М.Саркизова-Серазини
(наименование)
Протокол № 02 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Майорникова Светлана Анатольевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазин
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Б1.В.15 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»: овладеть знаниями и умениями в области физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с лечебной и профилактической целью.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Структура и содержание программы дисциплины составлены в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения.

Дисциплина по структуре и содержанию отвечает требованиям теоретической подготовки бакалавра, позволяет сформировать навыки работы в лечебно-восстановительных учреждениях и оздоровительных центрах с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы, на различных этапах реабилитации.

Учебный материал программы реализуется в основных формах организации образовательного процесса – лекциях и лабораторно-практических занятиях. Освоение программного материала осуществляется на основе сформированных знаний и фундаментальных положениях базовых дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Общая патология и тератология», «Частная патология», практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная практика; научно – исследовательская работа; ГИА уровня квалификации бакалавр.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	заочная форма обучения
1	3	5	6
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	*6*	
ПК-1.1	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	*6*	
ПК-1.5	ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации.	*6*	

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетные единицы**, **108 академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	**6**	2	2	-		
2	ЛФК при атеросклерозе	**6**	2	2	4		
3	ЛФК при ишемической болезни сердца	**6**	2	4	6		
4	ЛФК при инфаркте миокарда	**6**	2	4	8		
5	ЛФК при гипертонической болезни	**6**	4	8	10		
6	ЛФК при гипотонической болезни и нейроциркуляторной дистонии	**6**	2	8	12		
7	ЛФК при приобретенных пороках сердца	**6**	2	2	8		
8	ЛФК при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен	**6**	2	4	10		
Итого часов:			**18**	**36**	**54**		**ЗаО**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет с оценкой (6-й семестр).

Перечень примерных вопросов для подготовки к зачету

1. Распространенность заболеваний сердечнососудистой системы, этиология, патогенез, клиническая картина (симптоматология), течение, возможные осложнения.
2. Понятие о недостаточности кровообращение и ее степенях.
3. Характеристика хронической недостаточности кровообращений I, IIA, IIБ и III степеней.
4. Хроническая сердечная недостаточность. Этиология и патогенез, клиническая картина, степени недостаточности кровообращения.
5. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений.
6. Механизмы лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений.
7. Интра– и экстракардиальные факторы кровообращения и их активизация средствами ЛФК.
8. Основы методики занятий физическими упражнениями при сердечно-сосудистых заболеваниях.
9. Значение физических упражнений как основного многофакторного средства в первичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
10. Понятие об атеросклерозе, этиология, патогенез, клиническая картина в зависимости от локализации пораженных сосудов.
11. Характеристика факторов риска развития атеросклероза.
12. Оздоровительная физическая культура и ЛФК при начальных проявлениях атеросклероза.
13. Методика занятий физическими упражнениями для профилактики атеросклероза в зрелом и пожилом возрасте.

14. Принципы выбора средств физической реабилитации и методика их применения при атеросклерозе.
15. Задачи и методика физической реабилитации при повышении уровня холестерина (ЛПНП) в крови у молодого мужчины с 10% превышением нормального веса и удовлетворительном физическом развитии.
16. Понятие об ишемической болезни сердца и ее клинических формах. Виды стенокардии и типы ее течения.
17. Разработайте методику лечебной физической культуры для мужчины 50 лет, II функционального класса с редкими приступами стенокардии, занимающегося в кабинете ЛФК в поликлинике и в домашних условиях.
18. Задачи ЛФК при ишемической болезни сердца (без инфаркта) и ее методика в зависимости от типа стенокардии.
19. Методика определения толерантности к физической нагрузке и функционального класса больного ишемической болезнью сердца.
20. Характеристика функциональных классов больных ишемической болезнью сердца.
21. Задачи и методика ЛФК для больного 45 лет со стенокардией напряжения на стационарном этапе.
22. Задачи и методика ЛФК для больных ишемической болезнью сердца на санаторном этапе.
23. Задачи и методика ЛФК для больных ишемической болезнью сердца на поликлиническом этапе с использованием циклических упражнений.
24. Задачи и методика ЛФК для больных ишемической болезнью сердца IV функционального класса.
25. Понятие об инфаркте миокарда, этиопатогенез, клиническая картина, виды и классы тяжести.
26. Этапы реабилитации при инфаркте миокарда и их характеристика.
27. Задачи и методика ЛФК при инфаркте миокарда на стационарном этапе по трем двигательным режимам.
28. Задачи и методика ЛФК при инфаркте миокарда на санаторном этапе.
29. Задачи и методика ЛФК при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе.
30. Методы оценки адекватности применяемых физических нагрузок и эффективности занятий ЛФК при инфаркте миокарда.
31. Современные инновации в применении средств ЛФК и методика их применения при инфаркте миокарда.
32. Показания и противопоказания к применению ЛФК при инфаркте миокарда.
33. Понятие о гипертонической болезни, этиопатогенезе и стадиях.

34. Клиническая картина гипертонической болезни, показания и противопоказания к ЛФК.
35. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и реабилитационного действия физических упражнений при гипертонической болезни.
36. Задачи и методика ЛФК при гипертонической болезни на поликлиническом этапе.
37. Задачи и методы ЛФК при гипертонической болезни на санаторном этапе.
38. Показания и противопоказания для применения ЛФК при гипертонической болезни.
39. Методы оценки воздействия физических нагрузок при гипертонической болезни.
40. Понятие о гипотонической болезни (первичной и вторичной) клиническая картина и течение.
41. Задачи и методика занятий ЛФК при гипотонической болезни.
42. Разработайте программу занятий ЛФК для женщин 35 лет, страдающей гипотонической болезнью на 1/2 года.
43. Понятие о нейроциркуляторной дистонии, ее формах и клинической картине.
44. Периоды ЛФК, задачи и методика ЛФК при нейроциркуляторной дистонии с течением по гипотоническому типу, по периодам .
45. Периоды ЛФК, задачи и методика ЛФК при нейроциркуляторной дистонии с течением по гипертоническому типу, по периодам.
46. Понятия о приобретенных пороках сердца. Виды порока сердца. Клиническая картина и течение.
47. Задачи и методики лечебной физкультуры при митральном пороке с недостаточностью кровообращения IIА степени.
48. Задачи и методики при аортальном пороке (недостаточность клапана) при недостаточности кровообращения IIБ степени.
49. Понятие об облитерирующем эндартериите, клиническая картина, течение.
50. Задачи и методика ЛФК при облитерирующем эндартериите.
51. Разработайте программу занятий физическими упражнениями для мужчины 40 лет с первой стадией облитерирующего эндартериита.
52. Понятие о варикозном расширении вен, клиника, течение.
53. Задачи и методика ЛФК при варикозном расширении вен в зависимости от клинической картины.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 11-е изд., испр. - М.: Academia, 2014. – 413 с.

2. Физическая реабилитация: в 2 т.: учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья": рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2014 (или переиздание 2016)

3. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура": 4-е изд. – М.: Академия, 2013. – 368 с.

4. Частная патология: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – М.: ИЦ «Академия», 2004. – 256 с.

б) Дополнительная:

1. Захарова Л.С. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: метод. рекомендации для самостоят. работы студентов ГЦОЛИФКа / Л.С. Захарова. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 28 с.

2. Медицинская реабилитация: руководство. Под ред. акад. РАМН, проф. В.М. Боголюбова, в 3-х томах. – М., 2007.

3. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под ред. И.Н. Макаровой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 304 с.

4. Лечебная физическая культура: справочник / Под ред. В.А Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 588 с.

5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500, 022300, 022400 / [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. – М.: Academia, 2008. – 429 с.

6. Транквиллитати А.Н. Восстановить здоровье. – М.: ФиС, 1999. – 256 с.

7. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие [для бакалавриата] : направление подгот. 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2018 .— 159 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=683828

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

http://www.serdechno.ru/physical/ ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по модулю, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины:*

○Операционная система – Microsoft Windows.

○Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

○Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

○Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–*современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

○Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

○Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/

○Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/

○Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp

○Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

○https://fgosvo.ru/

○Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/

○Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/

○Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/

- Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
- Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
- Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
- Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
- Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
- Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
- Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий
- https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
- Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
- Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
- Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
- Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
- Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 3 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) «Лечебная физическая культура» очной формы обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр
Форма промежуточной аттестации: зачёт с оценкой (6-й семестр).

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Выступление на семинарах по темам:* *1. ЛФК при инфаркте миокарда.* *2. ЛФК при стенокардии.* *3. ЛФК при приобретенных пороках сердца.* *4. ЛФК при гипертонической болезни.* *5. ЛФК при гипотонии.* *6. ЛФК при нейроциркуляторной дистонии.* *7. ЛФК при облитерирующем эндартериите.* *8. ЛФК при варикозном расширении вен.*	*В течение семестра*	*3*
2	*Контрольная работа по теме раздела «Лечебная физическая культура при ишемической болезни сердца»*	*25*	*5*
3	*Контрольная работа по теме раздела «ЛФК при гипертонической болезни»*	*30*	*5*
4	*Выполнение практического задания №1 по разделу «ЛФК при инфаркте миокарда»*	*28*	*5*
5	*Выполнение практического задания №2 по разделу «ЛФК при варикозном расширении вен»*	*35*	*5*
6	*Презентация по теме (назначается индивидуально)*	*26-36*	*15*
	Посещение занятий	*В течение семестра*	*10*

	Зачет с оценкой		***20 баллов***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по теме раздела «ЛФК при ишемической болезни сердца»*	*5*
3	*Контрольная работа по теме раздела «ЛФК при гипертонической болезни»*	*5*
4	*Выполнение практического задания №1 по разделу «ЛФК при инфаркте миокарда»*	*5*
5	*Выполнение практического задания №2 по разделу «ЛФК при варикозном расширении вен»*	*5*
6	*Написание реферата по теме «Современные методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»*	*15*
7	*Презентация по теме (назначается индивидуально)*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-	2		3	4	5	

цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.15 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"
(код и наименование)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет *3* зачетных единицы.

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** *6.*

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** овладеть знаниями и умениями в области физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с лечебной и профилактической целью.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**заочная форма обучения**
1	**3**	**5**	**6**
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	*6*	
ПК-1.1	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	*6*	

ПК-1.5	ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации.	*6*	

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	**6**	2	2	-		
2	ЛФК при атеросклерозе	**6**	2	2	4		
3	ЛФК при ишемической болезни сердца	**6**	2	4	6		
4	ЛФК при инфаркте миокарда	**6**	2	4	8		
5	ЛФК при гипертонической болезни	**6**	4	8	10		
6	ЛФК при гипотонической болезни и нейроциркуляторной дистонии	**6**	2	8	12		
7	ЛФК при приобретенных пороках сердца	**6**	2	2	8		
8	ЛФК при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен	**6**	2	4	10		
Итого часов:			**18**	**36**	**54**		**ЗаО**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.16 «Научно-методическая деятельность»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»
(код и наименование)
Направленность (профиль):
«Адаптивное физическое воспитание»,
«Физическая реабилитация»,
«Лечебная физическая культура»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом ИТРР и Ф
Протокол №89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
(наименование)
Протокол №25 от «19» июня 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Попов Григорий Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой биомеханики и естественнонаучных дисциплин
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:
_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность» является: формирование у слушателей навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Научно-методическая деятельность» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», профилю «Адаптивное физическое воспитание», «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура». Дисциплина «Научно-методическая деятельность» является отдельной дисциплиной учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», профилю «Адаптивное физическое воспитание», «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура».

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне освоенности учебного материала после 2 лет обучения, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части теоретических дисциплин. Освоение дисциплины «Научно-методическая деятельность» базируется на изучении учебных дисциплин математики, физики, анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии. Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности в части получения объективных данных об эффективности организации процесса подготовки его учеников, имея в перспективе надежное повышение спортивных достижений в избранном виде спорта.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**

1	2	3	4
УК-1	***Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.***	*6*	*7*
УК-1.1.	*Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.*	*6*	*7*
УК-1.4.	*Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках.*	*6*	*7*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	6	2	2	6		
2	Организация научного исследования	6		4	6		
3	Организация педагогических исследований	6	2	2	6		
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	6		2	8		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	6	2	4	4		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в	6	2	4	4		

	спорте на основе средств искусственной управляющей среды						
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	6		2	4		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	6	2		4		
9	Итого часов:		10	20	42		
Форма промежуточной аттестации							**Диф. зачет**

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	7	2				
2	Организация научного исследования	7		2			
3	Организация педагогических исследований	7		2			
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	7			6		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	7			10		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	7		2	10		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	7		2	10		

8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	7			26		
9	Итого часов:		2	8	62		
Форма промежуточной аттестации							**Диф. зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Научный метод
2. Теоретические методы научных исследований: абстрагирование, анализ
3. Теоретические методы научных исследований: аналогия, индукция, дедукция
4. Теоретические методы научных исследований: конкретизация, обобщение, сравнение, синтез
5. Теоретические методы научных исследований: моделирование
6. Эмпирические методы научного исследования: беседа, наблюдение, об следование, опытная работа, эксперимент, рейтинг
7. Традиционно-педагогические методы: наблюдение, изучение опыта
8. Традиционно-педагогические методы: беседа, интервьюирование, анкетирование
9. Педагогический эксперимент
10. Условия проведения педагогического эксперимента
11. Математические методы педагогических исследований
12. Статистические методы в педагогических исследованиях

13. Педагогическое тестирование

13. Работа с литературными источниками

14. Методологические разделы научного исследования

15. Лабораторные и натурные измерения

16. Этические проблемы измерений с участием человека

17. Биомеханическая кинематография и видеоциклография

18. Оптоэлектронная циклография

19. Динамометрия

20. Электромиография

21. Гониометрия

22. Метод магнитного резонанса

23. Акселерометрия

24. Спидография

25. Измерение упруго-вязких свойств мышц

26. Компьютерная стабилография

27. Тренажеры в научной и научно-методической работе в спорте

28. Обработка и анализ результатов научной работы

29. Виды научных публикаций

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Попов Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте: Учебник для студентов учреждений высшего образования/ Г.И.Попов. - М.: Издательский центр “Академия”, 2015. – 192 с.
2. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Г.И.Попов, А.В.Самсонова. - 3-е издание, стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 320 с.- (Сер. Бакалавриат).
3. Железняк Ю.Д. ,Петров П.К Основы научно-методической деятельности

в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- М.: Издательский центр "Академия", 2013, 6-е изд., стер.- 264 с.

4. Никитушкина Н.Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте. Учебное пособие. - М.: Прометей, 2006. - 140 с.
5. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность: учебник / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Физическая культура, 2005.-288 с.

б)Дополнительная литература:

1. Высшая математика и математическая статистика: учебное пособие для вузов / под общей редакцией Г.И. Попова.- 2-е издание. - М.: Физическая культура, 2009. - 368 с.
2. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П.Ратов, Г.И.Попов, А.А.Логинов, Б.В.Шмонин. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 120с.
3. Врублевский Е.П. / Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: учебное пособие / Е. П. Врублевский, О.Е. Лихачева, Л. Г. Врублевская. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 228 с.
4. Губа В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для ИФК / В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Е. Бубнов, М. П. Борисенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.
5. Кузнецов И. Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы: методика под готовки и оформления: учебное пособие / И. Н. Кузнецов. - М.: Изд.торг, корпорация "Дашков и Ко", 2002. - 352 с.
6. Новикова С. С. Социологическое исследование. Анкетирование: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. С. Новикова. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 134 с.

7. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учебное пособие для ИФК; под ред. М. П. Шестакова, Г. И. Попова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 278 с.
8. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 232 с. https://urait.ru/bcode/514551
9. Неумоева-Колчеданцева, Е. В. Основы научной деятельности студента. Курсовая работа : учебное пособие для вузов / Е. В. Неумоева-Колчеданцева. — Москва : Юрайт, 2022. — 119 с. https://urait.ru/bcode/494059
10. Якимова, Л.А. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта : учеб.-метод. пособие / Т.Х. Емтыль; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; Л.А. Якимова .— Краснодар : КГУФКСТ, 2020 .— 61 с. https://lib.rucont.ru/efd/814163

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.intuit.ru.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС ЮРАЙТ https://urait.ru/library/uchebniki-dlya-vuzov/po-ugs/49-00-00-fizicheskaya-kultura-i-sport/49-03-02-fizicheskaya-kultura-dlya-lic-s-otkloneniyami-v-sostoyanii-zdorovya-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/
4. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Научно-методическая деятельность» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 и 4 курса, направления подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», направленности (профилю) «Адаптивное физическое воспитание», «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура», очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр очной формы обучения, 7 семестр заочной формы обучения.
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1.	Посещение практических занятий **(обязательное посещение практических занятий в объёме не менее 50 % - 8 занятий)**	Весь период	10 баллов (10 занятий по 1 баллу)
2.	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1**. «Теоретические и эмпирические методы исследования» (15 вопросов по 0,1 балла)	2 неделя	1,5 балла
3.	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2**. «Организация научного исследования» (15 вопросов по 0,1 балла)	3 неделя	1,5 балла
4.	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3**. «Виды педагогических экспериментов и их организации при педагогических исследованиях» (15 вопросов по 0,1 балла)	4 неделя	1,5 балла

5.	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4**. «Организация научно-методического обеспечения подготовки сборных команд»	5 неделя	1,5 балла
	(15 вопросов по 0,1 балла)		
6.	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5**. «Инструментальные методики измерений» (15 вопросов по 0,1 балла)	11 неделя	1,5 балла
7.	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделам 6,7**. «Технические средства и тренажеры в практике спорта» (15 вопросов по 0,1 балла)	12 неделя	1,5 балла
8.	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 8**. «Статистическая обработка данных при спортивно-педагогических измерениях» (15 вопросов по 0,1 балла)	13 неделя	1,5 балла
9.	Выступление на семинарских занятиях в процессе обсуждения текущего материала (по балла за содержательное выступление и ответы на вопросы)	Весь период	5 баллов
10.	Подготовка и защита реферата по теоретическим и практическим аспектам учебного курса в соответствии с темами, предназначенными для самостоятельной работы студентов	14 неделя	7,5 баллов
11.	Подготовка презентации по материалам исследований в рамках подготовки выпускной квалификационной работы или в рамках проблемы исследования, в которой будет выполняться ВКС, если тема её ещё не сформулирована	16 неделя	7,5 баллов
12.	Выполнение лабораторной работы № 1	3 неделя	6,5 баллов
13.	Выполнение лабораторной работы № 2	5 неделя	6,5 баллов
14.	Выполнение лабораторной работы № 3	15 неделя	6,5 баллов
15.	**Собеседование по дисциплине (является обязательным)**	5 семестр (очное обучение) 6 семестр (заочное обучение)	10 баллов

16	**Сдача дифференцированного зачёта**	5 семестр (очное обучение) 6 семестр (заочное обучение)	30 баллов
17	**Итого**		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1.	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС и на сайте кафедры)	20
2.	Создание презентации на одну из тем и её защита	20
3	Выполнение расчетов показателей по реальным данным выпускной квалификационной работы	20
4	Разработка основных документов планирования экспериментов в рамках тематики выпускной квалификационной работы	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

–Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.16 «Научно-методическая деятельность»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»
(код и наименование)
Направленность (профиль):
«Адаптивное физическое воспитание»,
«Физическая реабилитация»,
«Лечебная физическая культура»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021 ,2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *2* зачетных единицы.

***2.* Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *6 семестр очная форма обучения, 7 семестр заочная форма обучения.*

3. Цель освоения дисциплины (модуля): «Научно-методическая деятельность» является: формирование у слушателей навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-1	***Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.***	*6*	*7*
УК-1.1.	*Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.*	*6*	*7*
УК 1.2.	*Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.*	*6*	*7*
УК-1.3.	*Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.*	*6*	*7*
УК-1.4.	*Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках.*	*6*	*7*
УК-1.5.	*Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.*	*6*	*7*
УК-1.6.	*Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем.*	*6*	*7*

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	6	2	2	6		
2	Организация научного исследования	6		4	6		
3	Организация педагогических исследований	6	2	2	6		
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	6		2	8		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	6	2	4	4		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	6	2	4	4		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	6		2	4		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	6	2		4		
9	Итого часов:		10	20	42		
Форма промежуточной аттестации							**Диф. зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	7	2				
2	Организация научного исследования	7		2			
3	Организация педагогических исследований	7		2			
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	7			6		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	7			10		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	7		2	10		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	7		2	10		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	7			26		
9	Итого часов:		2	8	62		
Форма промежуточной аттестации							**Диф. зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.17 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ»

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ФРМ и ОФК им.И.М.Саркизова-Серазини
(наименование)
Протокол № 02 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Майорникова Светлана Анатольевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазин
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Б1.В.17 Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и нарушении обмена веществ» - освоение знаний в вопросах восстановления здоровья больных с заболеваниями органов пищеварения и нарушениями обмена веществ на основе широкого использования средств лечебной физической культуры.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Постоянно расширяющиеся требования к выпускникам бакалавриата, уровню их профессиональных компетенций, диктует необходимость углубления прикладных умений и навыков в выбранной сфере деятельности.

Структура и содержание программы дисциплины составлена в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения.

Дисциплина по структуре и содержанию отвечает требованиям теоретической подготовки бакалавра, позволяет сформировать навыки работы в лечебно-восстановительных учреждениях и оздоровительных центрах с больными при различных заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ на различных этапах реабилитации.

Учебный материал программы реализуется в основных формах организации образовательного процесса – лекциях и лабораторно-практических занятиях. Освоение программного материала осуществляется на основе сформированных знаний и фундаментальных положениях базовых дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Общая патология и тератология», «Частная патология», практика по получению

профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная практика; научно – исследовательская работа; ГИА уровня квалификации бакалавр.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	заочная форма обучения
1	3	5	6
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	*6*	
ПК-1.1	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	*6*	
ПК-1.5	ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять	*6*	

	последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации.		

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4 зачетные единицы**, **144 академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения						
1.1.	Основы ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	6	2	-	4		
1.2.	ЛФК при хроническом гастрите и при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	6	2	8	8		
1.3.	ЛФК при воспалительных заболеваниях кишечника и дискинезиях кишечника	6	2	8	10		
1.4.	ЛФК при холециститах, желчекаменной болезни и дискинезиях желчевыводящих путей	6	2	8	8		
1.5.	ЛФК при опущении органов брюшной полости	6	2	6	8		
2.	ЛФК при нарушениях обмена веществ						
2.1.	Основы ЛФК при нарушениях обмена веществ	6	2	-	4		
2.2.	ЛФК при ожирении	6	2	8	10		
2.3.	ЛФК при сахарном диабете	6	2	6	9		

2.4.	ЛФК при подагре	6	2	4	8		

Итого часов:	**18**	**48**	**69**	**9**	**Экзамен, Курсовая работа**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – экзамен (6-й семестр).

Перечень примерных вопросов для подготовки к экзамену

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
2. Методика ЛФК больных хроническим гастритом в фазе обострения в условиях стационарного лечения.
3. Особенности методики ЛФК больных хроническим гастритом в фазе ремиссии с учетом секреторной функции желудка.
6. Дать сравнительный анализ особенностей методик, используемых в ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
7. Механизмы лечебного действия физических упражнений при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
8. Методика ЛФК больных с язвенной болезнью желудка в условиях санаторно–курортного лечения.
9. Характеристика периодов физической реабилитации больных с язвенной болезнью желудка и 12–перстной кишки.
10. Методика ЛФК для больных с язвенной болезнью желудка на стационарном этапе лечения.
17. Этиология, патогенез и клиника воспалительных заболеваний кишечника.

18. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

19. Методика ЛФК для больных энтероколитом на поликлиническом и санаторном этапах лечения.

20. Особенности методики ЛФК для больных с дискинезией кишечника по гипермоторному типу.

21. Особенности методики ЛФК при дискинезии кишечника по гипомоторному типу.

22. Задачи и методика ЛФК при с гипертонически–гиперкинетической формой дискинезии желчевыводящих путей.

23. Особенности методики ЛФК при гипотонически–гипокинетической форме дискинезии желчевыводящих путей.

24. Средства ЛФК при холецистите и методика их применения.

25. Характеристика методик ЛФК при желчекаменной болезни.

26. Средства гидротерапии при гастроптозах.

28. Формы и средства ЛФК при нарушениях обмена веществ.

29. Этиология, патогенез и классификация ожирения.

30. Клиническая картина ожирения.

31. Механизмы лечебного действия физических упражнений при ожирении.

32. Особенности ЛФК при ожирении 1-2 степени.

33. Характеристика средств и форм ЛФК при ожирении в зависимости от степени.

34. Задачи и методика ЛФК при ожирении 1 степени.

35. Этиология, патогенез и клиническая картина сахарного диабета.

36. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сахарном диабете.

36. Формы и средства ЛФК при сахарном диабете, методика их применения.

37. Этиология, патогенез, клиническая картина подагры.

37. Характеристика форм и средств ЛФК при подагре.

38. Особенности методики ЛФК для больных подагрой.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. уч. зав./ Под. ред. С.Н. Попова. - М.: ИЦ «Академия», 2013. – 413 с.

2.Физическая реабилитация: в 2 т.: учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья": рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. Т.1. - М.: Academia, 2013. – 284 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физ. культура": доп. Гос. ком. РФ по ФК и тур. - М.: Сов.спорт, 2013. – 295 с.

2. Лечебная физическая культура: справочник/ ред. Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2001. – 588 с.

3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500, 022300, 022400/ [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. – 429 с.

4. Частная патология: учебное пособие для студ. высш. учеб. зав./ Под ред. С.Н. Попова. – М.: ИЦ «Академия», 2004. – 256 с.

5. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. - М. : Медицина, 2012. - 400 с.

6. Адамова И.В. Влияние комбинированных занятий ритмической гимнастикой и плаванием на коррекцию форм тела у женщин зрелого возраста / Адамова И.В., Земсков Е.А. // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - С. 72-76.

7. Баламутова Н.М. Оздоровительная аквааэробика как средство гидрореабилитации студентов специальных медицинских групп = Improving aquaaerobics as means of hydrorehabilitation of students of special medical groups / Баламутова Н.М., Положий В.М., Киселев Л.Ф. // Физическое воспитание

студентов. - 2011. - N 1. - С. 11-13.

8. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости. Киев: Олимпийская литература, 2003. – 224 с.

9.Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие [для бакалавриата] : направление подгот. 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2018 .— 159 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=683828

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

http://www.serdechno.ru/physical/

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по модулю, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины:*

○Операционная система – Microsoft Windows.

○Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

○Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

○Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

○Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

○Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/

○Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/

○Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
- https://fgosvo.ru/
- Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
- Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
- Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
- Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
- Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
- Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
- Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
- Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
- Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
- Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий
- https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
- Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
- Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/

- Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
- Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
- Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Б1.В.17 «Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и нарушении обмена веществ» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 3 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) «Лечебная физическая культура» очной формы обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр
Форма промежуточной аттестации: экзамен (6-й семестр).

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1.	*Выступление на семинарах по темам:* *1. Общие основы ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.* *2. ЛФК при хроническом гастрите.* *3. ЛФК при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.* *4. ЛФК при холециститах и желчекаменной болезни.* *5. ЛФК при воспалительных заболеваниях кишечника и дискинезиях кишечника.* *6. ЛФК при дискинезиях желчевыводящих путей.* *7. ЛФК при ожирении.* *8. ЛФК при сахарном диабете.* *9. ЛФК при подагре.*	*43*	*3*
2.	*Контрольная работа по темам раздела «ЛФК при заболеваниях органов пищеварения»*	*44*	*5*
3.	*Контрольная работа по темам раздела «ЛФК при нарушениях обмена веществ»*	*47*	*5*
4.	*Выполнение практического задания №1 по разделу «ЛФК*	*45*	*5*

	при заболеваниях органов пищеварения»		
5.	*Выполнение практического задания №2 по разделу «ЛФК при нарушениях обмена веществ»*	*49*	*5*
6.	*Презентация по теме (назначается индивидуально)*	*41*	*15*
7.	*Написание реферата по теме «Современные методики ЛФК при ожирении»*	*42*	*10*
8.	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	Экзамен		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по темам раздела «ЛФК при заболеваниях органов пищеварения»*	*5*
3	*Контрольная работа по темам раздела «ЛФК при нарушениях обмена веществ»*	*5*
4	*Выполнение практического задания №1 по разделу «ЛФК при заболеваниях органов пищеварения»*	*5*
5	*Выполнение практического задания №2 по разделу «ЛФК при нарушениях обмена веществ»*	*5*
6	*Написание реферата по теме «Современные методики ЛФК при ожирении»*	*15*
7	*Презентация по теме (назначается индивидуально)*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.17 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ»

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет *4* зачетных единицы.

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** *6.*

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** освоение знаний и умений в вопросах восстановления здоровья при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ на основе широкого использования средств и методов физической реабилитации.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**заочная форма обучения**
1	**3**	**5**	**6**
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	*6*	
ПК-1.1	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	*6*	

ПК-1.5	ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации.	*6*	

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения						
1.1.	Основы ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	6	2	-	4		
1.2.	ЛФК при хроническом гастрите и при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	6	2	8	8		
1.3.	ЛФК при воспалительных заболеваниях кишечника и дискинезиях кишечника	6	2	8	10		
1.4.	ЛФК при холециститах, желчекаменной болезни и дискинезиях желчевыводящих путей	6	2	8	8		
1.5.	ЛФК при опущении органов брюшной полости	6	2	6	8		
2.	ЛФК при нарушениях обмена веществ						
2.1.	Основы ЛФК при нарушениях обмена веществ	6	2	-	4		
2.2.	ЛФК при ожирении	6	2	8	10		
2.3.	ЛФК при сахарном диабете	6	2	6	9		
2.4.	ЛФК при подагре	6	2	4	8		
Итого часов:			**18**	**48**	**69**	**9**	**Экзамен, курсовая работа**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.18 Проектирование курса лечебной физической культуры»

Направление подготовки: 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"

Направленность (профиль):
Лечебная физическая культура

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ФРМ и ОФК им.И.М.Саркизова-Серазини
(наименование)
Протокол № 02 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель: преподаватель Ясинская Я.К, Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.

_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.18 «Проектирование курса лечебной физической культуры» является: Сформировать способность студентов создавать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способность студентов проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Проектирование курса лечебной физической культуры» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теоретико–методологических основ физической культуры и лечебной физической культуры. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиля – лечебная физическая культура. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина

«Проектирование курса ЛФК» является фундаментальной теоретической дисциплиной для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области лечебной физической культуры для пациентов, имеющих различные патологии ОДА, ССС, ДС, ЖКТ и т.д. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в отделениях больниц, госпиталей, поликлиник, диспансеров, а также в специализированных реабилитационных центрах и санаториях, фитнес центрах.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**	**(ускоренное обучение**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
ПК-3 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных	ПК-3.1. Знает: Технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; типы документации и способы их ведения, классификацию документов, процедуру их согласования и принятия; критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации.	*6*		

мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей.	ПК-3.2. Знает: Анализ индивидуальных программ реабилитации и исходных данных физической подготовленности занимающихся; передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре; методы сбора и обработки первичной информации; определение целей, задач и содержания физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов).			

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часа**.

очная_форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Основы ЛФК** -Понятие о реабилитации	6	2	6	14		

	аспекты (виды) - Механизмы лечебного действия физических упражнений -Основные средства и формы ЛФК						
2	**Методики ЛФК:** - в травматологии - в ортопедии - в пульмонологии - в кардиологии - в гериартрии - в педиатрии - при заболеваниях органов пищеварения - при нарушениях обмена веществ	6	2	6	14		
3	**Организация курса ЛФК:** - Правила составления курса ЛФК - Виды планирования; - Принципы медицинской и физической реабилитации; - Сочетание различных средств и форм ЛФК для полноценного восстановления лиц с нарушенными функциями	6	2	12	14		
Итого часов: 72			6	24	42		Зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Проектирование курса ЛФК».

Вопросы для зачета:

1.Понятие ЛФК.

2.Виды планирования.

3.Средства, формы, методы ЛФК.

4.Понятие о реабилитации аспекты (виды)

5.Механизмы лечебного действия физических упражнений

6.Методики ЛФК в травматологии

7.Методики ЛФК в ортопедии

8.Методики ЛФК в пульмонологии

9.Методики ЛФК в кардиологии

10.Методики ЛФК в гериартрии

11.Методики ЛФК в педиатрии

12.Методики ЛФК при заболеваниях органов пищеварения

13.Методики ЛФК при нарушениях обмена веществ

14.Правила составления курса ЛФК

15. Виды планирования;

16. Правила составления комплекса лечебной гимнастики

17.Принципы медицинской и физической реабилитации;

18. Сочетание различных методик в комплексной реабилитации пациентов с различными патологиями.

19. Использование лечебной гимнастики в комплексной программе реабилитации.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура [Текст]: учебное пособие /В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР, 2009. – 568 с.

2. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура) : доп. М-вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил

3. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 413 с.: ил.

4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://bmsi.ru/doc/c3fe47df-2a71-44e7-bd55-3ea64ec7c010
2. http://www.reabilitaciya.in/e/987420-obschie-osnovyi-lechebnoy-fizicheskoy-kulturyi-
3. https://aupam.ru/pages/fizkult/lechebnuyu_fizkuljturu_i_massazh/page_5.htm

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов

высшего образования
https://fgosvo.ru/

6. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
7. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
8. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
9. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
10. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
11. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
12. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
13. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
14. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
15. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий

https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/

17. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
18. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
19. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных

https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/

20. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
21. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1.Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Очная форма обучения

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Выступление на семинаре «Понятие о реабилитации аспекты (виды)»*		*3*
2	*Выступление на семинаре «Основные средства и формы ЛФК»*		*3*
3	*Выполнение практического задания №1 по разделу «Основы ЛФК»*		*5*
4	*Написание реферата по темам раздела «Средства и формы ЛФК»*		*15*
5	*Контрольная работа по разделу «Основы ЛФК»*		*15*
6	*Выполнение практического задания №2 по разделу «Методики ЛФК при различных заболеваниях»*		*5*
7	*Выступление на семинаре «Организация курса ЛФК»*		*3*
8	*Выступление на семинаре «Оценка эффективности программы ЛГ в годичном цикле восстановления»*		*6*
9	*Презентация по изучаемым разделам дисциплины*		*5*
10	*Посещение занятий*		*10 (1ч=0,14б)*
	Зачет		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу «Основы ЛФК»*	*5*
2	*Выступление на семинаре «Этапы планирования курса ЛФК»*	*10*
3	*Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом*	*10*
4	*Дополнительное тестирование по теме «Периодизация в ЛФК»*	*5*
5	*Написание реферата по теме «Оценка эффективности программы ЛГ в годичном цикле восстановления»*	*10*
6	*Презентация по теме «Средства ЛФК, применяемые в комплексной реабилитации»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.18 Проектирование курса лечебной физической культуры»

Направление подготовки: 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *2* зачетных единицы.

***2.* Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *6 – очная форма*

3. Цель освоения дисциплины (модуля): Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.18 Проектирование курса лечебной физической культуры является: Сформировать способность студентов создавать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способность студентов проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**
ПК-3 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния	ПК-3.1. Знает: Технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; типы документации и способы их ведения, классификацию документов, процедуру их согласования и принятия; критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с	*6*		

занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей.	отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации. ПК-3.2. Знает: Анализ индивидуальных программ реабилитации и исходных данных физической подготовленности занимающихся; передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре; методы сбора и обработки первичной информации; определение целей, задач и содержания физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов).			

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Основы ЛФК** -Понятие о реабилитации	6	2	6	14		

	аспекты (виды) - Механизмы лечебного действия физических упражнений -Основные средства и формы ЛФК						
2	**Методики ЛФК:** - в травматологии - в ортопедии - в пульмонологии - в кардиологии - в гериартрии - в педиатрии - при заболеваниях органов пищеварения - при нарушениях обмена веществ	6	2	6	14		
3	**Организация курса ЛФК:** - Правила составления курса ЛФК - Виды планирования; - Принципы медицинской и физической реабилитации; - Сочетание различных средств и форм ЛФК для полноценного восстановления лиц с нарушенными функциями	6	2	12	14		
Итого часов: 72			6	24	42		Зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.19 «Лечебная физическая культура в геронтологии»

Направление подготовки:
*49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»*

Профиль: Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 2 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ФРМ и ОФК им.И.М.Саркизова-Серазини

Протокол № 02 от «12» сентрября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель: Еремин Даниил Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»

Рецензент: Золичева Светлана Юрьевна, кандидат медицинских наук, профессор кафедры спортивной медицины

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Лечебная физическая культура в геронтологии» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ лечебной физической культуры в гериатрии и целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, средств лечебной физической культуры в гериатрии с учетом возрастных изменений жизненно важных органов и систем, а также особенностей патологии внутренних органов и опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста. Образовательная деятельность по дисциплине «Лечебная физическая культура в гериатрии» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

«Лечебная физическая культура в гериатрии» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 4 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теоретико–методологических основ лечебной физической культуры, лечебной физической культуры в кардиологии, неврологии, пульмонологии и при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ, частных методик адаптивной физической культуры. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиля – лечебная физическая культура. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина «Лечебная физическая культура в гериатрии» является

фундаментальной теоретической дисциплиной для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области лечебной физической культуры и физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в отделениях больниц, госпиталей, поликлиник, диспансеров, а также в специализированных реабилитационных центрах и санаториях для лиц пожилого и старческого возраста имеющих различные патологии.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
ПК-1 **Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности;**	ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	6		
	ПК-1.3.Знает: Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	6		
	ПК-1.4. Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов	6		

способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии,	реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий.			
кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации;			

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетных единицы**, 144 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Теоретические основы геронтологии и гериатрии:** - Современные геронтологические концепции; - Физиология старения;	**6**	**2**	**4**	**10**		

	- Социально-психологическая характеристика людей пожилого возраста; - Анатомо-физиологическая характеристика людей пожилого возраста; - Характерные особенности течения болезней в пожилом возрасте.						
2	**Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно – сосудистой системы лиц пожилого и старческого возраста:** - Лечебная физическая культура при атеросклерозе сосудов; - Лечебная физическая культура при ишемической болезни сердца; - Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда; - Лечебная физическая культура при гипертонической болезни; - Лечебная физическая культура при облитерирующих заболеваниях нижних конечностей; - Лечебная физическая культура при варикозной болезни; - Лечебная физическая культура при тромбофлебите.	**6**	**4**	**16**	**22**		
3	**Особенность лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания лиц пожилого и старческого возраста:** - Лечебная физическая культура при острой и хронической пневмонии; - Лечебная физическая культура при бронхиальной астме; - Лечебная физическая культура при эмфиземе легких; - Лечебная физическая культура хронический бронхит; - Лечебная физическая культура при бронхоэктатической болезни; - Лечебная физическая культура при плеврите.	**6**	**2**	**6**	**6**		
4	**Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения:** - Лечебная физическая культура при дисфункциях кишечника; - Лечебная физическая культура при хроническом холецистите; - Лечебная физическая культура при колитах; - Лечебная физическая культура при хроническом гастрите.	**6**	**2**	**6**	**10**		

5	**Особенности лечебной физической культуры при заболеваниях опорно–двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста:** - Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов - Особенности лечебной физической культуры при остеохондрозе позвоночника	**6**	**4**	**6**	**12**		
6	**Лечебная физическая культура при заболеваниях мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста:** - Лечебная физическая культура при опущении половых органов и недержании мочи - Лечебная физическая культура при хроническом пиелонефрите - Лечебная физическая культура при аденоме предстательной железы	**6**	**6**	**6**	**11**		
Итого часов: 144			**20**	**44**	**71**	**9**	**Экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Лечебная физическая культура в геронтологии».

Вопросы для устного ответа и собеседования:

1. Современные геронтологические концепции.
2. Социально-психологическая характеристика людей пожилого возраста.
3. Возрастная периодизация жизненного цикла.
4. Анатомо-физиологическая характеристика пожилого возраста.
5. Механизмы возрастной инволюции. Календарный и биологический возраст.
6. Патологические отклонения различных органов и систем в период старения.

7. Роль иммунных механизмов в процессе старения.
8. Характерные особенности течения заболеваний в пожилом возрасте.
9. Возрастные изменения и особенности заболеваний сердечно-сосудистой системы в пожилом и старческом возрасте.
10. Факторы риска, патогенез и клиническая картина атеросклероза в зависимости от локализации и распространенности процесса.
11. Общие принципы организации групповой работы с пожилыми людьми.
12. Организационно-методические основы занятий лечебной физической культурой с людьми пожилого возраста.
13. Особенности методики дозированной ходьбы в лечебной физической культуре больных пожилого возраста с атеросклерозом.
14. Основные задачи, средства, формы и методы лечебной физической культуры больных атеросклерозом с учетом возрастных особенностей.
15. Понятие ишемической болезни сердца (ИБС). Клинические формы ишемической болезни сердца.
16. ИБС в пожилом и старческом возрасте.
17. Использование средств гидрокинезотерапии в лечебной физической культуре больных с ишемической болезнью сердца на поликлиническом этапе лечения.
18. Лечебная физическая культура больных инфарктом миокарда на стационарном этапе реабилитации.
19. Программа по лечебной физической культуре больных, перенесших инфаркт миокарда на санаторном этапе (объем и виды физической реабилитации) с учетом возрастных изменений лиц пожилого и старческого возраста.
20. Программа по лечебной физической культуре больных, перенесших инфаркт миокарда на поликлиническом этапе (объем и виды физической реабилитации) с учетом возрастных изменений лиц пожилого и старческого возраста.
21. Особенность применения психорегулирующих средств лечебной физической культуры больных пожилого и старческого возраста, перенесших инфаркт миокарда.
22. Изменения, происходящие в сосудах артериального русла с возрастом.
23. Основные принципы лечебной физической культуры больных пожилого и старческого возраста с гипертонической болезнью.

24. Задачи и средства фитнес - программ, рекомендуемых в ЛФК больных пожилого возраста с гипертонической болезнью 2 стадии.
25. Программа ЛФК на стационарном этапе лечения лиц с гипертонической болезнью.
26. Методика дозированной ходьбы при гипертонической болезни с учетом возрастных изменений.
27. Возрастные изменения периферических сосудов.
28. Причины, патогенез и классификация по стадиям и по степеням ишемии при облитерирующем эндартериите.
29. Особенности ЛФК при I-II стадиях облитерирующего эндартериита на щадящем и тренирующем режимах.
30. Использование природных физических средств в реабилитации больных облитерирующем эндартериитом с учетом возрастных изменений.
31. Возрастные изменения системы дыхания.
32. Особенности течения острых пневмоний в пожилом и старческом возрасте.
33. Задачи, средства ЛФК при острой пневмонии лиц пожилого возраста на стационарном этапе восстановительного лечения.
34. Особенности методики дозированной ходьбы в реабилитации больных пожилого возраста с хронической пневмонией в период ремиссии
35. Факторы развития бронхиальной астмы у пожилых людей. Особенности течения и клинического проявления бронхиальной астмы у пожилых людей.
36. Особенность психорегулирующих методик ЛФК у больных пожилого и старческого возраста с бронхиальной астмой.
37. Методические особенности использования средств ЛФК для лиц пожилого возраста с бронхоэктатической болезнью.
38. Методические особенности использования средств ЛФК для лиц пожилого возраста с бронхиальной астмой.
39. Возрастные изменения и особенности болезней системы пищеварения у лиц пожилого и старческого возраста.
40. Этиология, патогенез, особенности течения и клинического проявления хронического холецистита и дисфункции кишечника у пожилых людей.

41. Задачи, средства, формы лечебной физической культуры лиц пожилого возраста с заболеваниями органов пищеварения в зависимости от моторной функции кишечника с учетом возрастных изменений.
42. Использование средств ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста с дискинезией кишечника и желчевыводящих путей.
43. Задачи, средства, формы лечебной физической культуры лиц пожилого и старческого возраста с хроническим холециститом с учетом возрастных изменений.
44. Особенность психорегулирующих методик ЛФК больных пожилого и старческого возраста с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
45. Сочетание инволюционных и патологических изменений опорно-двигательного аппарата.
46. Задачи и активные средства ЛФК при коксартрозе у лиц пожилого возраста.
47. Методика занятий лечебной гимнастикой при гонартрозе у лиц пожилого возраста.
48. Использование бальнеотерапии в ЛФК при артритах у лиц пожилого и старческого возраста.
49. Задачи, формы, средства ЛФК с учетом клинической симптоматики и возрастных особенностей лиц с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.
50. Задачи, формы, средства ЛФК с учетом клинической симптоматики и возрастных особенностей лиц с остеохондрозом грудопоясничного отдела позвоночника.
51. Возрастные изменения, происходящие в мышечно-связочном аппарате тазового дна. Степени опущения внутренних половых органов.
52. Задачи, методические особенности использования средств лечебной гимнастики при опущении матки с учетом возрастных изменений.
53. Задачи, средства ЛФК при сахарном диабете 1 и 2 типа у лиц пожилого возраста.
54. Задачи, средства ЛФК у женщин при недержании мочи.
55. Возрастные изменения мочеполовой системы. Задачи и средства ЛФК при хроническом простатите и аденоме предстательной железы.
56. Использование естественных физических факторов в ЛФК у постинфарктных больных на санаторном этапе лечения.

57. Влияние дозированных физических нагрузок на течение гипертонической болезни у пожилых людей.
58. Этиология, патогенез и клиническая картина остеопороза.
59. Основные принципы реабилитации в гериатрии.
60. Особенности ЛФК в гериатрии.
61. Задачи, средства и методы с учетом вида трудотерапии, применяемой в гериатрии.
62. Характеристика средств ароматерапии, применяемых при гипертонической болезни улиц пожилого возраста.
63. Этиология, патогенез клиническая картина деформирующего артроза.
64. Возрастная периодизация жизненного цикла.
65. Характеристика стадий цикла взрослости и старения.
66. Использование средств гидрокинезотерапии в ЛФК у больных с ишемической болезнью сердца на санаторном этапе лечения.
67. Особенности применения санаторно-курортных методов лечения у больных пожилого и старческого возраста.
68. Особенности ЛФК при эмфиземе легких у лиц пожилого возраста.
69. Особенности протекания артериальной гипертонии в пожилом возрасте.
70. Показания и механизмы лечебного действия саунотерапии при гипертонической болезни.
71. Методические правила проведения занятий лечебной гимнастики с лицами пожилого возраста.
72. Показания и механизмы лечебного действия душ – массажа при гипертонической болезни.
73. Особенности течения язвенной болезни двенадцатиперстной кишки у больных пожилого и старческого возраста.
74. Методика терренкура при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у лиц пожилого возраста.
75. Использование бальнеотерапии в ЛФК у лиц пожилого и старческого возраста с дискинезией желчевыводящих путей.
76. Характеристика элементов креативных телесно – ориентированных практик в ЛФК больных пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы.

77. Использование естественных физических факторов в физической реабилитации постинфарктных больных на поликлиническом этапе лечения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура [Текст]: учебное пособие /В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР, 2009. – 568 с.

2. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура) : доп. М-вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил.

3. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 413 с.: ил.

4. Лечебная физическая культура в гериатрии: Учебное пособие / Т.В. Карасева, А.И. Замогильнов, А.М. Лощаков. – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. – 220 с.

б) Дополнительная литература:

1. Батищева, Л. Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры [Текст] /Л. Д. Батищева. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 96 с.

2. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура [Текст]: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.:ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.3.

3. Мотылянская, Р. Е. Пути воздействия оздоровительной физической культуры на организм человека среднего и пожилого возраста [Текст] / Р. Е. Мотылянская // Теория и практика физической культуры. – 1983. –№4.– С. 34 – 36.

4. Муравов, И. В. Физкультура в среднем и пожилом возрасте: Руководство. Спортивная медицина и лечебная физкультура / И. В. Муравов, А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. - М.: Медицина, 1993. - 410 с.

5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Ж. Булгакова и др. - М.: Академия, 2005. - 429с.

6. Лечебная физическая культура в гериатрии : учебное пособие для студентов / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, М.А. Правдов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова, Е.В. Перевозчикова, А.Н. Нестеров, А.М. Лощаков, А.С. Махов, Е.В. Руженская .— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2011 .— 220 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=152930

7. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / В. С. Мартынихин, С. К. Гончарова, А. И. Бабушкина, М. М. Вишейко .— Малаховка : МГАФК, 2012 .— 81 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=772266

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. https://www.pravda.ru/navigator/reabilitatsija-pozhilykh.html
2. www.vashkurort.net/.../osobennosti-primeneniya-lechebnoy-fizkulturi-u-lits-pozhilog
3. www.fisio.ru/fisioforoldpeople.html

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/

3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

https://fgosvo.ru/

6. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
7. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
8. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
9. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
10. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
11. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
12. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
13. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
14. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
15. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/

17. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
18. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
19. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
20. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
21. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Приложения к рабочей программе дисциплины
«Лечебная физическая культура в геронтологии»

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине *«Лечебная физическая культура в геронтологии»* ***для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса, направления подготовки*** *49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»,*
профилю – *Лечебная физическая культура****.*** *Очной формы обучения****.***

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 (очная ф.о).
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Выступление на семинаре «Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда лиц пожилого возраста»*	*3 неделя*	*3*
2	*Выступление на семинаре «Лечебная физическая культура при гипертонической болезни лиц пожилого возраста»*	*4 неделя*	*3*
3	*Выполнение практического-тестового задания №1 по разделу «Лечебная физическая культура лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы»*	*5 неделя*	*5*
4	*Написание реферата по темам раздела «Лечебная физическая культура лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы»*	*5 неделя*	*15*
5	*Контрольная работа по разделу «Лечебная физическая культура лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы»*	*10неделя*	*15*
6	*Выполнение практического задания №2 по разделу «Лечебная физическая культура при бронхиальной астме, хронической пневмонии»*	*10 неделя*	*5*
7	*Выступление на семинаре «Лечебная физическая культура при хроническом холецистите лиц пожилого возраста»*	*11 неделя*	*3*

8	*Выступление на семинаре «Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого возраста*	*12 неделя*	*3*
9	*Выступление на семинаре «Лечебная физическая культура лиц пожилого возраста после инсульта»*	*15 неделя*	*3*
10	*Презентация по изучаемым разделам дисциплины*	*В течение семестра*	*5*
11	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10 (1ч=0,14б)*
	экзамен		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу по разделу «Лечебная физическая культура лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы»*	*5*
2	*Выступление на семинаре «Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого возраста»*	*5*
3	*Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом*	*10*
4	*Дополнительное тестирование по теме «Лечебная физическая культура при бронхиальной астме»*	*5*
5	*Написание реферата по теме «Лечебная физическая культура лиц пожилого возраста после инсульта»*	*5*
6	*Презентация по теме «Лечебная физическая культура при спланхноптозе»*	*10*
7	*Презентация по теме «Лечебная физическая культура лиц пожилого возраста после инсульта»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100

Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.19 «Лечебная физическая культура в геронтологии»

Направление подготовки:
*49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»*

Профиль: Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024
г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *4* зачетных единицы.

***2.* Семестры освоения дисциплины (модуля):** 6 *семестр*

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных средств ЛФК в гериатрии с учетом возрастных изменений жизненно важных органов и систем, а также особенностей патологии внутренних органов и опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста. Сформировать у студентов умения разрабатывать и совершенствовать индивидуальные программы ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
***ПК-1* Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление**	ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	6		
	ПК-1.3.Знает: Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	6		

нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	ПК-1.4. Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий.	6		
	ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации;			

5. Краткое содержание дисциплины: «Лечебная физическая культура в гериатрии»

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Теоретические основы геронтологии и гериатрии:** - Современные геронтологические концепции;	**6**	**2**	**4**	**10**		

	- Физиология старения; - Социально-психологическая характеристика людей пожилого возраста; - Анатомо-физиологическая характеристика людей пожилого возраста; - Характерные особенности течения болезней в пожилом возрасте.						
2	**Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно – сосудистой системы лиц пожилого и старческого возраста:** - Лечебная физическая культура при атеросклерозе сосудов; - Лечебная физическая культура при ишемической болезни сердца; - Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда; - Лечебная физическая культура при гипертонической болезни; - Лечебная физическая культура при облитерирующих заболеваниях нижних конечностей; - Лечебная физическая культура при варикозной болезни; - Лечебная физическая культура при тромбофлебите.	**6**	**4**	**16**	**22**		
3	**Особенность лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания лиц пожилого и старческого возраста:** - Лечебная физическая культура при острой и хронической пневмонии; - Лечебная физическая культура при бронхиальной астме; - Лечебная физическая культура при эмфиземе легких; - Лечебная физическая культура хронический бронхит; - Лечебная физическая культура при бронхоэктатической болезни; - Лечебная физическая культура при плеврите.	**6**	**2**	**6**	**6**		
4	**Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения:** - Лечебная физическая культура при дисфункциях кишечника; - Лечебная физическая культура при хроническом холецистите; - Лечебная физическая культура при колитах;	**6**	**2**	**6**	**10**		

	- Лечебная физическая культура при хроническом гастрите.						
5	**Особенности лечебной физической культуры при заболеваниях опорно–двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста:** - Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов - Особенности лечебной физической культуры при остеохондрозе позвоночника	**6**	**4**	**6**	**12**		
6	**Лечебная физическая культура при заболеваниях мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста:** - Лечебная физическая культура при опущении половых органов и недержании мочи - Лечебная физическая культура при хроническом пиелонефрите - Лечебная физическая культура при аденоме предстательной железы	**6**	**6**	**6**	**11**		
Итого часов: 144			**20**	**44**	**71**	**9**	**Экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.20 «ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ»

Направление подготовки: 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"

Профиль: Физическая реабилитация, Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная (ФР и ЛФК), заочная (ФР)*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от 12 сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
физической реабилитации, массажа
и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини
Протокол № 29 от 23 июня 2021 г.

Составители:
Иванова Надежда Леонидовна, к.п.н., доц., Михайлова Марина Геннадьевна к.п.н., доц. доценты кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент:
Золичева Светлана Юрьевна, к.м.н., доцент, профессор кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: получение знаний, формирование умений и навыков по теории и методике организации занятий физической культурой в специальных медицинских группах (СМГ) студентами, обучающимися по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Занятия физической культурой в специальных медицинских группах» относится к базовым дисциплинам вариативной части, преподается на 3 курсе (6 семестр) - дневная форма, 3 курсе (6 семестре) - заочная форма обучения.

Изучению дисциплины должно предшествовать изучение следующих учебных дисциплин: анатомии, физиологии, теоретико-методологических основ физической реабилитации (или ЛФК), частной патологии, физической реабилитации (или ЛФК) при различных патологиях.

Знания, умения и навыки, полученные в рамках изучения данной дисциплины, будут необходимы студентам при прохождении различных видов практик на последующих курсах обучения, а также при подготовке к Государственной итоговой аттестации.

Дисциплина «Занятия физической культурой в специальных медицинских группах» играет важную роль в системе подготовки бакалавров по адаптивной физической культуре (АФК), формирующей профессиональные навыки будущего педагога, тренера, инструктора-методиста в этой сфере практической деятельности.

Учебная работа по освоению курса проводится в форме лекционных и практических занятий в университете, а также в форме самостоятельной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Занятия физической культурой в специальных медицинских группах»,

соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК- 3/ ПК-3.1.	ПК-3 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей. ПК-3.1. Знает: Технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; типы документации и способы их ведения, классификацию документов, процедуру их согласования и принятия; критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации; ПК-3.2 Знает: Анализ индивидуальных программ реабилитации и исходных данных физической подготовленности	*6*	*6*

	занимающихся; передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре; методы сбора и обработки первичной информации; определение целей, задач и содержания физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов).		
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	*6*	*6*
УК-8.2.	Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению.	*6*	*6*
УК-8.3.	Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества.	6	*6*
УК-8.4.	Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	6	*6*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

очная форма обучения (профили ФР и ЛФК)

№	Раздел дисциплины	*Семестр*	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Раздел 1. Организация физического воспитания (ФВ) в СМГ в школе и ВУЗе.**	***6***	**4**	**10**	**18**		
	1.1 Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у школьников и студентов. Принципы комплектования медицинских групп. Основные задачи ФВ учащихся, отнесенных к СМГ.	***6***	1	4	6		
	1.2 Периодизация учебного процесса. Содержание уроков ФК в СМГ. Особенности структуры урока ФК в СМГ. Основные документы планирования учебной работы в СМГ. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесённых заболеваний.	***6***	2	4	6		
	1.3 Задачи ФВ в СМГ в ВУЗе. Комплектование СМГ в ВУЗе.	***6***	1	2	6		
2.	**Раздел 2. Врачебно-педагогический контроль при проведении занятий ФВ. Методика самоконтроля. Метод экспресс-оценки.**	***6***	**4**	**10**	**17**		
	2.1 Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе занятий по ФВ. Самоконтроль. Профилактика травматизма.	***6***	2	6	9		
	2.2 Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников.	***6***	2	4	8		

	Описание метода экспресс-оценки. Результаты экспресс-оценки.						
3.	**Раздел 3. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях внутренних органов.**	***6***	**6**	**12**	**18**		
	3.1 Особенности проведения занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы.	***6***	2	4	6		
	3.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях органов дыхания.	***6***	2	4	6		
	3.3 Особенности проведения занятий при эндокринных заболеваниях, заболеваниях ЖКТ и др.	***6***	2	4	6		
4.	**Раздел 4. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях и нарушениях ОДА, нервной системы и зрения**.	***6***	**6**	**12**	**18**		
	4.1 Особенности проведения занятий при деформациях ОДА.	***6***	2	4	6		
	4.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.	***6***	2	4	6		
	4.3 Особенности проведения занятий при нарушениях зрения.	***6***	2	4	6		
	Итого часов: 144		**20**	**44**	**71**	**9**	**экзамен**

заочная форма обучения (профиль ФР)

№	**Раздел дисциплины**	***Семестр***	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	**Раздел 1. Организация физического воспитания (ФВ) в СМГ в школе и ВУЗе.**	***6***	**1**	**2**	**30**		
	1.1 Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	***6***	1	-	10		

	Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у школьников и студентов. Принципы комплектования медицинских групп. Основные задачи ФВ учащихся, отнесенных к СМГ.						
	1.2 Периодизация учебного процесса. Содержание уроков ФК в СМГ. Особенности структуры урока ФК в СМГ. Основные документы планирования учебной работы в СМГ. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесённых заболеваний.	***6***	-	1	10		
	1.3 Задачи ФВ в СМГ в ВУЗе. Комплектование СМГ в ВУЗе.	***6***	-	1	10		
2.	**Раздел 2. Врачебно-педагогический контроль при проведении занятий ФВ. Методика самоконтроля. Метод экспресс-оценки.**		**1**	**2**	**30**		
	2.1 Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе занятий по ФВ. Самоконтроль. Профилактика травматизма.	***6***	1	1	15		
	2.2 Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников. Описание метода экспресс-оценки. Результаты экспресс-оценки.	***6***	-	1	15		
3.	**Раздел 3. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях внутренних органов.**	***6***	**1**	**4**	**31**		
	3.1 Особенности проведения занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы.	***6***	0,5	1	10		
	3.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях органов дыхания.	***6***	0,5	1	10		
	3.3 Особенности проведения занятий при эндокринных заболеваниях, заболеваниях ЖКТ и др.	***6***	-	2	11		
4.	**Раздел 4. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях и нарушениях ОДА, нервной системы и зрения**.	***6***	**1**	**2**	**30**		
	4.1 Особенности проведения занятий при деформациях ОДА.	***6***	1	-	10		
	4.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.	***6***	-	1	10		
	4.3 Особенности проведения занятий при нарушениях зрения.	***6***	-	1	10		

	Итого часов:	**144**		**4**	**10**	**121**	**9**	**экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – экзамен.

Перечень примерных вопросов для подготовки к экзамену по курсу «Занятия физической культурой в специальных медицинских группах»

1. Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у школьников и студентов.
3. Принципы комплектования медицинских групп в школе.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.
5. Особенности периодизации учебного процесса при занятиях со школьниками СМГ.
6. Содержание уроков ФВ в специальной медицинской группе.
7. Особенности структуры урока ФВ в СМГ.
8. Сроки возобновления занятий ФК после перенесённых заболеваний.
9. Физическое воспитание в специальных медицинских группах в ВУЗе.
10. Особенности комплектования СМГ в ВУЗе.
11. Построение занятия ФВ в СМГ в ВУЗе.
12. Задачи и содержание врачебно-педагогического контроля при проведении занятий ФВ.
13. Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе урока по ФК.

14. Методика проведения хронометража урока ФК, понятие об общей и моторной плотности занятия ФВ.
15. Понятие о физиологической кривой нагрузки, методика построения физиологической кривой и её анализ.
16. Понятие о внешних признаках утомления.
17. Основные функционально- диагностические методы исследования.
18. Причины травм на занятиях ФВ в СМГ.
19. Способы профилактики травматизма на занятиях ФВ в СМГ.
20. Метод экспресс - оценки физического здоровья школьников.
21. Основные измерительные процедуры при проведении экспресс-оценки.
22. Понятие о различных пробах. Формулы определения индексов Кетле, Робинсона, Скибинского и др.
23. Оценка физического здоровья школьника на основе полученных баллов. Методика проведения анализа полученных результатов экспресс-оценки.
24. Особенности проведения занятий в СМГ при артериальной гипертензии.
25. Особенности проведения занятий при гипотонической болезни.
26. Особенности проведения занятий в СМГ при пневмонии.
27. Особенности проведения занятий при бронхитах и бронхоэктатической болезни.
28. Особенности проведения занятий при бронхиальной астме.
29. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания.
30. Особенности проведения занятий в СМГ при сахарном диабете.
31. Особенности проведения занятий в СМГ при ожирении.
32. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях ЖКТ.
33. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях мочевыделительной системы.
34. Понятие о правильной осанке. Виды нарушений осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

35. Особенности проведения занятий в СМГ при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
36. Особенности проведения занятий в СМГ при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.
37. Понятие о сколиотической болезни, виды сколиоза, степени.
38. Особенности проведения занятий в СМГ при сколиотической болезни.
39. Характеристика специальных упражнений для формирования «мышечного корсета».
40. Особенности проведения занятий в СМГ при плоскостопии.
41. Специальные упражнения, применяемые при плоскостопии.
42. Большие и малые гимнастические мячи и др. оборудование, применяемое на уроках ФК при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.
43. Особенности проведения занятий в СМГ при неврозах.
44. Особенности проведения занятий в СМГ при остеохондрозе позвоночника в шейном и грудном отделах.
45. Специальные упражнения, применяемые при занятиях при шейно-грудном остеохондрозе.
46. Особенности проведения занятий в СМГ при остеохондрозе в поясничном грудном отделе позвоночника.
47. Специальные упражнения для включения в занятия ФВ при остеохондрозе в поясничном отделе позвоночника.
48. Особенности проведения занятий в СМГ при ДЦП.
49. Специальные упражнения на занятии ФК при ДЦП.
50. Особенности проведения занятий в СМГ при нарушениях зрения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Иванова, Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов: учеб.-метод. пособие для студентов,

обучающихся по специальности 032101.65, 032102.65 а также для учителей ФК, методистов и инструкторов по ЛФК, аспирантов и преподавателей : [рек. и утв. эмс "РГУФКСМиТ"] / Н.Л. Иванова; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, ФГБОУ ВПО "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - 96 с.: табл.

2. Иванова, Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах: метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины учеб. плана по специальности: 032101.65 [утв. и рек. эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Н.Л. Иванова, М.Г. Михайлова; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, ФГБОУ ВПО "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. ЛФК, массажа и реаб. - М., 2011. - 80 с.: табл.

3. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. уч. зав. /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасёва и др.; Под. ред. С.Н. Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 413 с.

4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656

б) Дополнительная литература:

1. Апанасенко, Г.Л. Смерть на физре // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2009. - №1. – С.15-17.

2. Бурухин, С.Ф. Гимнастика - это очень важно // Физическая культура в школе. - 2000. - №8. – С.10-12.

3. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей: метод. пособие для дошкол., общеобразоват. и дополн. образоват. учреждений / Велитченко В.К. - М.: Терра-спорт, 2000. - 167 с.

4. Вишневский, В.А. Эффективность индивидуальных оздоровительных программ в специальных медицинских группах вуза / В.А.

Вишневский, Е.Н. Лопатникова, А.Н. Михайлова // Теория и практика физ. культуры. - 2013. - N 8. - С. 91-93.

5. Демирчоглян, Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников/ Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян.- М.: Советский спорт, 2000. – 160 с.

6. Жмыхова, А.Ю. Оздоровление студенток спецмедгруппы методом дозированной степ-аэробики с учетом их исходного функционального состояния / А.Ю. Жмыхова // Вестник спортивной науки. - 2009. - № 3. - С. 59-61.

7. Медведева Л.Е. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах: учеб. пособие. - Сиб. гос. акад. физ. культуры, каф. физ. средств реабилитации. - Омск: [Изд-во СибГАФК], 2006. - 115 с.

8. http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N1/p19-23.htm Бабенкова Е.А. Виды контроля за детьми с отклонениями в состоянии здоровья/ Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - N1. - С. 19-23.

9. http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2005N3/p43-45.htm Балашова В.В. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов Тольяттинского государственного университета. / В.В. Балашова // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - N3. - С. 43-45.

10. http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2000N4/p42-47.htm Головина Л.Л. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами/ Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Сковородникова Н.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - N4. - С. 42-47.

11. http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2005N1/p52-54.htm Горбунов Н.П. Эффективность силовых упражнений в процессе физического воспитания студенток, отнесенных к специальной медицинской

группе / Н.П. Горбунов, Г.А. Гавронина // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - N1. - С. 52-54.

12. http://zdd.1september.ru/article.php?ID=200600306 Зайцева В.В. Давайте учитывать группу здоровья! Газета «Здоровье детей». - 2006. -№3.

13. http://zdd.1september.ru/2005/06/11.htm Михайлова Е.И., Синельников В.П., Самарин А.В. Физкультура для спецгрупп. Газета «Здоровье детей». 2005. - №6.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. https://www.pravda.ru/navigator/reabilitatsija-pozhilykh.html
2. www.vashkurort.net/.../osobennosti-primeneniya-lechebnoy-fizkulturi-u-lits-pozhilog
3. www.fisio.ru/fisioforoldpeople.html

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины:*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
- Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
- https://fgosvo.ru/
- Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
- Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
- Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
- Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
- Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
- Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
- Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
- Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
- Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
- Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий
- https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
- Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
- Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
- Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
- Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
- Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и

(или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Занятия физической культурой в специальных медицинских группах» для обучающихся института ТРРиФ, 3 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» профилей Физическая реабилитация и ЛФК очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр (очная форма),

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максималь-ное кол-во баллов
1	*Устный опрос по разделу 1.*	*32 нед.*	*14 баллов*
2	*Коллоквиум по разделу 2*	*33-34 нед*	*14 баллов*
3	*Написание и защита: - примерного плана-конспекта занятия по ФК*	*34-42 нед.*	*12 баллов*
4	*Написание и защита реферата (или презентации) по разделам 3 или 4.*	*34-42 нед.*	*14 б.*
5	*Посещение занятий (лекционных и практических).*	*В течение семестра*	*16 б.= 0,5 балла за 1 занятие (32 занятия форма обучения)*
	Экзамен		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максималь-ное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по теме «Организация физического воспитания в специальных медицинских группах (СМГ) в школе и ВУЗе», пропущенной студентом*	*10*
3	*Написание и защита примерного плана-конспекта занятия по ФК при заболеваниях ОДА.*	*5*

4	*Написание и защита примерного плана-конспекта занятия по ФК при заболеваниях дыхательной системы.*	*5*
5	*Тестирование по дисциплине.*	*5*
6	*Написание реферата по теме «Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях внутренних органов», пропущенной студентом*	*15*
7	*Презентация по теме «Врачебно-педагогический контроль при проведении занятий физическим воспитанием. Методика самоконтроля. Метод экспресс-оценки.», пропущенной студентом*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Занятия физической культурой в специальных медицинских группах» для обучающихся института ТРРиФ, 3 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» профиля Физическая реабилитация заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр (заочная форма).

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максималь-ное кол-во баллов
1	*Устный опрос по разделу 1.*		*14 баллов*
2	*Коллоквиум по разделу 2*		*14 баллов*
3	*Написание и защита: - примерного плана-конспекта занятия по ФК (2 шт.)*		*14 баллов*
4	*Написание и защита реферата (или презентации) по разделам 3 или 4.*		*14 б.*
5	*Посещение занятий (лекционных и практических).*	*В течение семестра*	*14 б.= 2 балла за 1 занятие (7 занятий)*
	Экзамен		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максималь-ное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по теме «Организация физического воспитания в специальных медицинских группах (СМГ) в школе и ВУЗе», пропущенной студентом*	*10*
3	*Написание и защита примерного плана-конспекта занятия по ФК при заболеваниях ОДА.*	*5*
4	*Написание и защита примерного плана-конспекта занятия по ФК при заболеваниях дыхательной системы.*	*5*
5	*Тестирование по дисциплине.*	*5*
6	*Написание реферата по теме «Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях внутренних органов», пропущенной студентом*	*15*

7	*Презентация по теме «Врачебно-педагогический контроль при проведении занятий физическим воспитанием. Методика самоконтроля. Метод экспресс-оценки.», пропущенной студентом*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.20 ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ»

Направление подготовки: 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"

Профиль: Физическая реабилитация,
Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная (ФР и ЛФК), заочная (ФР)*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины:** 4 зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 6 семестр (очная форма), 6 семестр (заочная форма обучения).

3. **Цель освоения дисциплины:** получение знаний, формирование умений и навыков по теории и методике организации занятий физической культурой в специальных медицинских группах (СМГ) студентами, обучающимися по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК- 3/ ПК-3.1.	ПК-3 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей. ПК-3.1. Знает: Технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; типы документации и способы их ведения, классификацию	*6*	*6*

	документов, процедуру их согласования и принятия; критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации; ПК-3.2 Знает: Анализ индивидуальных программ реабилитации и исходных данных физической подготовленности занимающихся; передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре; методы сбора и обработки первичной информации; определение целей, задач и содержания физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов).		
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	*6*	*6*
УК-8.2.	Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению.	*6*	*6*
УК-8.3.	Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества.	6	*6*

УК-8.4.	Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	6	*6*

5. Краткое содержание дисциплины

очная форма обучения (профили ФР и ЛФК)

№	Раздел дисциплины	*Семестр*	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Раздел 1. Организация физического воспитания (ФВ) в СМГ в школе и ВУЗе.**	***6***	**4**	**10**	**18**		
	1.1 Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у школьников и студентов. Принципы комплектования медицинских групп. Основные задачи ФВ учащихся, отнесенных к СМГ.	***6***	1	4	6		
	1.2 Периодизация учебного процесса. Содержание уроков ФК в СМГ. Особенности структуры урока ФК в СМГ. Основные документы планирования учебной работы в СМГ. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесённых заболеваний.	***6***	2	4	6		
	1.3 Задачи ФВ в СМГ в ВУЗе. Комплектование СМГ в ВУЗе.	***6***	1	2	6		
2.	**Раздел 2. Врачебно-педагогический контроль при проведении занятий ФВ. Методика самоконтроля. Метод экспресс-оценки.**	***6***	**4**	**10**	**17**		
	2.1 Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе занятий по ФВ. Самоконтроль. Профилактика травматизма.	***6***	2	6	9		
	2.2 Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников. Описание метода	***6***	2	4	8		

	экспресс-оценки. Результаты экспресс-оценки.						
3.	**Раздел 3. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях внутренних органов.**	***6***	**6**	**12**	**18**		
	3.1 Особенности проведения занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы.	***6***	2	4	6		
	3.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях органов дыхания.	***6***	2	4	6		
	3.3 Особенности проведения занятий при эндокринных заболеваниях, заболеваниях ЖКТ и др.	***6***	2	4	6		
4.	**Раздел 4. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях и нарушениях ОДА, нервной системы и зрения**.	***6***	**6**	**12**	**18**		
	4.1 Особенности проведения занятий при деформациях ОДА.	***6***	2	4	6		
	4.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.	***6***	2	4	6		
	4.3 Особенности проведения занятий при нарушениях зрения.	***6***	2	4	6		
	Итого 144		**20**	**44**	**71**	**9**	**экзамен**

заочная форма обучения (профиль ФР)

№	**Раздел дисциплины**	***Семестр***	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	**Раздел 1. Организация физического воспитания (ФВ) в СМГ в школе и ВУЗе.**	***6***	**1**	**2**	**30**		
	1.1 Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии	***6***	1	-	10		

	здоровья. Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у школьников и студентов. Принципы комплектования медицинских групп. Основные задачи ФВ учащихся, отнесенных к СМГ.						
	1.2 Периодизация учебного процесса. Содержание уроков ФК в СМГ. Особенности структуры урока ФК в СМГ. Основные документы планирования учебной работы в СМГ. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесённых заболеваний.	***6***	-	1	10		
	1.3 Задачи ФВ в СМГ в ВУЗе. Комплектование СМГ в ВУЗе.	***6***	-	1	10		
2.	**Раздел 2. Врачебно-педагогический контроль при проведении занятий ФВ. Методика самоконтроля. Метод экспресс-оценки.**		**1**	**2**	**30**		
	2.1 Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе занятий по ФВ. Самоконтроль. Профилактика травматизма.	***6***	1	1	15		
	2.2 Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников. Описание метода экспресс-оценки. Результаты экспресс-оценки.	***6***	-	1	15		
3.	**Раздел 3. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях внутренних органов.**	***6***	**1**	**4**	**31**		
	3.1 Особенности проведения занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы.	***6***	0,5	1	10		
	3.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях органов дыхания.	***6***	0,5	1	10		
	3.3 Особенности проведения занятий при эндокринных заболеваниях, заболеваниях ЖКТ и др.	***6***	-	2	11		
4.	**Раздел 4. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях и нарушениях ОДА, нервной системы и зрения**.	***6***	**1**	**2**	**30**		
	4.1 Особенности проведения занятий при деформациях ОДА.	***6***	1	-	10		

	4.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.	***6***	-	1	10		
	4.3 Особенности проведения занятий при нарушениях зрения.	***6***	-	1	10		
	Итого 144		**4**	**10**	**121**	**9**	**экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.21 Статистическая обработка данных»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)
(код и наименование)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание,
Физическая реабилитация,
Лечебная физическая культура
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института ИТРРиФ
Протокол №89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Протокол № 25 от «19» июня 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составители: Яшкина Елена Николаевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Рецензент:

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Статистическая обработка данных» является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании методов математической статистики.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» по профилю «Адаптивное физическое воспитание, Физическая реабилитация, Лечебная физическая культура».

Дисциплина «Статистическая обработка данных» относится к дисциплинам, формируемым участниками образовательных отношений.

При изучении дисциплины студентам необходимо знать базовый курс математики и информатики средней школы. Изучение дисциплины готовит студентов к решению задач в сфере профессиональной деятельности. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе обучения, используются в дальнейшем при изучении дисциплин «Спортивная метрология», «Научно-методическая деятельность» и др. Знание методов и практических приемов статистических расчетов поможет студентам при подготовке выпускной квалификационной работы.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
УК-1	**Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.**	*7*	*9*
УК-1.1	*Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.*	*7*	*9*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет ***2*** **зачетные единицы**, ***72*** **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Элементы математической статистики**	**7**	**8**	**8**	**16**		
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	7	2	2	4		
1.2	Проверка статистических гипотез	7	2	2	4		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	7	2	2	4		
1.4	Непараметрическая статистика	7	2	2	4		
2	**Статистические расчеты в MS EXCEL**	**7**		**16**	**24**		
2.1	Работа с данными	7		2	4		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	7		2	4		
2.3	Точечные и интервальные оценки	7		4	4		
2.4	Проверка статистических гипотез	7		4	6		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	7		4	6		
	Итоговая форма контроля						**зачет**
Итого часов:			**8**	**24**	**40**		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Элементы математической**	**9**	**2**		**32**		

	статистики						
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	9	0,5		8		
1.2	Проверка статистических гипотез	9	0,5		8		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	9	0,5		8		
1.4	Непараметрическая статистика	9	0,5		8		
2	**Статистические расчеты в MS EXCEL**	**9**		**8**	**30**		
2.1	Работа с данными	9		1	6		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	9		2	6		
2.3	Точечные и интервальные оценки	9		1	6		
2.4	Проверка статистических гипотез	9		2	6		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	9		2	6		
	Итоговая форма контроля						**зачет**
Итого часов:			**2**	**8**	**62**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Генеральная совокупность, выборочное исследование (выборка). Объем выборки.
2. Закон нормального распределения выборочных исследований.
3. Вариационный ряд. Графическое представление результатов исследования.
4. Основные статистические характеристики (средние и характеристики вариации).
5. Понятие статистической гипотезы. Нулевая и единичная гипотезы. Уровень значимости. Число степеней свободы.
6. Основные критерии статистики.
7. Доверительный интервал.
8. Достоверность различий средних арифметических независимых (несвязанных) выборок.

9. Достоверность различий средних арифметических зависимых (связанных) выборок.
10. Однородность, стабильность выборок. Критерий оценки.
11. Корреляционный анализ. Основные задачи корреляционного анализа.
12. Корреляционное поле (диаграмма рассеяния).
13. Линейный парный коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона.
14. Достоверность коэффициента корреляции.
15. Основные задачи регрессионного анализа.
16. Нахождение прямого и обратного уравнений регрессии для линейной зависимости.
17. Непараметрические критерии статистики.
18. Непараметрическая статистика для определения взаимосвязи.
19. Ранговый коэффициент корреляции Спирмена.
20. Тетрахорический коэффициент сопряженности.
21. Адресация в MS EXCEL.
22. Статистические расчеты в MS EXCEL.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Я.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2017 .— 184 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/671374
2. Информационные технологии [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Е.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 167 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/671375
3. Статистическая обработка данных. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры/ Попов Г.И., Конюхов В.Г., Маркарян В.С. Яшкина Е.Н. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015г. – 225с.
4. Высшая математика и математическая статистика / Под общ. ред. Г. И. Попова - М.: Физическая культура. 2007. - 366 с.
5. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Шестаков М.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 248 с.

б) Дополнительная литература:

1. Гмурман В. Е. Теория вероятностей и математическая статистика. -М.: Высшая школа, 2006. - 479 с.
2. Гмурман В. Е. Руководство к решению задач по теории вероятностей и

математической статистики. - М.: Высшее образование, 2006.
3. Минько А.А. Статистический анализ в М8 EXEL.:- М.: Издательский дом «Вильме», 2004. -448с.
4. Могилев А.В. Практикум по информатике: учеб. Пособие для студ. высших учебных заведений / А.В. Могилев, И.И. Пак, Е.К Хеннер; под ред. Е.К. Хеннера. - 4-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 608 с.
5. И.Пугачев В. С. Теория вероятностей и математическая статистика. - М.: Физматлит, 2002. - 496 с.
6. Савич Л.К., Смольская Н.А. Теория вероятностей и математическая статистика. - Минск: Адукация, 2006. - 207 с.
7. Халафян А.А. STATISTICA 6. Статистический анализ данных. 3-е изд. Учебник - М.: ООО «Бином-Пресс». 2007. - 512 с.
8. Берикашвили, В.Ш. Статистическая обработка данных, планирование эксперимента и случайные процессы: учебное пособие для вузов/ В.Ш.Берикашвили, С.П.Оськин.— 2-е изд.,испр.идоп.—Москва:Юрайт,2023.—164с. https://urait.ru/bcode/515268
9. Статистическая обработка материалов исследования на компьютере: учеб.-метод.пособие: направление подгот. 050100 - Педагогическое образование, профиль "Физкультурное образование", "Образование в области безопасности жизнедеятельности" : направление подгот. 034400 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивнаяфизическаякультура)/ Р. М.Гимазов.—Сургут :РИОСурГПУ, 2015 .—139 с. https://lib.rucont.ru/efd/342267

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.kaspersky.ru – сайт разработчика антивирусных продуктов «Лаборатория Касперского»;
2. http://www.microsoft.ru – сайт Microsoft;
3. http://www.libreoffice.org – сайт разработчиков свободно распространяемого офисного пакета «LibreOffice»;
4. http://www.google.ru – сайт Google;
5. http://www.intuit.ru – сайт Национального Открытого Университета «ИНТУИТ».
6. http://statsoft.ru – сайт компании Statsoft, официальный представитель правообладателя программных продуктов серии Statistica, предназначенных для анализа данных, визуализации, прогнозирования и проведения многих других статистических анализов;
7. http://www.matburo.ru – сайт для помощи при решении задач по высшей математике.

г)Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС ЮРАЙТ https://urait.ru/library/uchebniki-dlya-vuzov/po-ugs/49-00-00-fizicheskaya-kultura-i-sport/49-03-02-fizicheskaya-kultura-dlya-lic-s-otkloneniyami-v-sostoyanii-zdorovya-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/
4. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Статистическая обработка данных» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса направления подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» направленности (профилю) «Адаптивное физическое воспитание, Физическая реабилитация, Лечебная физическая культура» очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр очная форма и 9 семестр заочная форма
Форма промежуточной аттестации: зачет.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	**Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости**	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)1**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Компьютерный практикум по теме «Точечные и интервальные оценки»	4	20
2	Компьютерный практикум по теме «Проверка статистических гипотез»	7	20
3	Компьютерный практикум по теме «Корреляционный и регрессионный анализ»	9	20
4	Опрос по базовым понятиям курса	11	10
5	Тестирование по курсу	12	10
	Зачет		**20**
	Итого		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Компьютерный практикум по теме «Точечные и интервальные оценки»	*20*
2	Компьютерный практикум по теме «Проверка статистических гипотез»	*20*
3	Компьютерный практикум по теме «Корреляционный и регрессионный анализ»	*20*
4	Тестирование по курсу	*10*

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом/экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.21 Статистическая обработка данных»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(код и наименование)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание,
Физическая реабилитация,
Лечебная физическая культура
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 7 семестр для очной и 9 семестр для заочной форм обучения.

Цель освоения дисциплины (модуля): формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании методов математической статистики.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Элементы математической статистики**	**7**	**8**	**8**	**16**		
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	7	2	2	4		
1.2	Проверка статистических гипотез	7	2	2	4		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	7	2	2	4		
1.4	Непараметрическая статистика	7	2	2	4		
2	**Статистические расчеты в MS EXCEL**	**7**		**16**	**24**		
2.1	Работа с данными	7		2	4		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	7		2	4		
2.3	Точечные и интервальные оценки	7		4	4		
2.4	Проверка статистических гипотез	7		4	6		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	7		4	6		
	Итоговая форма контроля						**зачет**
Итого часов:			**8**	**24**	**40**		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Элементы математической статистики**	**9**	**2**		**32**		
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	9	0,5		8		
1.2	Проверка статистических гипотез	9	0,5		8		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	9	0,5		8		
1.4	Непараметрическая статистика	9	0,5		8		
2	**Статистические расчеты в MS EXCEL**	**9**		**8**	**30**		
2.1	Работа с данными	9		1	6		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	9		2	6		
2.3	Точечные и интервальные оценки	9		1	6		
2.4	Проверка статистических гипотез	9		2	6		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	9		2	6		
	Итоговая форма контроля						**зачет**
Итого часов:			**2**	**8**	**62**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.22 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НЕВРОЛОГИИ»

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ФР, массажа и ОФК и. И.М.Саркизова-серазини
Протокол № 1 от «5» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Майорникова Светлана Анатольевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Б1.В.22 Лечебная физическая культура в неврологии» - овладеть знаниями, умениями и навыками в области лечебной физической культуры при заболеваниях и повреждениях нервной системы с лечебной и профилактической целью.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина по структуре и содержанию отвечает требованиям теоретической подготовки бакалавра, позволяет сформировать навыки работы в лечебно-восстановительных учреждениях и оздоровительных центрах с больными при различных заболеваниях и повреждениях нервной системы на различных этапах реабилитации.

Учебный материал программы реализуется в основных формах организации образовательного процесса – лекциях, лабораторно-практических и самостоятельных занятиях. Студенты углубляют и расширяют свои знания и навыки в области реабилитации больных с заболеваниями и повреждениями нервной системы во время клинической практики в процессе изучения дисциплины.

Контроль за знаниями и умениями студентов осуществляется во время практических занятий в форме выступлений студентов, выполнения заданий на практических занятиях, выполнения курсовой работы и итогового экзамена.

Освоение программного материала осуществляется на основе сформированных знаний и фундаментальных положениях базовых дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Общая патология и тератология», «Частная патология», практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная практика; научно – исследовательская работа; ГИА уровня квалификации бакалавр.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	заочная форма обучения
1	3	5	6
ПК-1	ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	*7*	
ПК-1.2	Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	*7*	
ПК-1.7	Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.	*7*	

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4 зачетные единицы**, **144 академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные понятия о ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	**7**	**2**	**-**	**2**		
2	ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения (цереброваскулярная патология)	**7**	**2**	**6**	**8**		
3	ЛФК после инсульта	**7**	**4**	**8**	**10**		
4	ЛФК после черепно-мозговой травмы (ЧМТ)	**7**	**2**	**6**	**8**		
5	ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферических нервов	**7**	**2**	**6**	**9**		
6	ЛФК при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	**7**	**4**	**8**	**10**		
7	ЛФК при остеохондрозе позвоночника	**7**	**4**	**8**	**8**		
8	ЛФК при неврозах	**7**	**4**	**6**	**8**		
Итого часов:			**24**	**48**	**63**	**9**	**Экзамен, курсовая работа**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – экзамен (7-й семестр).

Перечень примерных вопросов для подготовки к экзамену

1.Распространенность травматических повреждений периферической и центральной нервной системы.

2. Эпидемиология заболеваний центральной и периферической нервной системы.

3. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и восстановительного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

4. Механизмы лечебного и реабилитирующего действия при нарушениях мозгового кровообращения.

5. Понятие об инсульте, геморрагический и ишемический инсульты, клиническая картина.

6. Характеристика двигательных нарушений, возникающих после острого нарушения мозгового кровообращения.

7. Система поэтапной реабилитации больных с цереброваскулярной патологией.

8. Задачи ЛФК на разных этапах восстановления.

9.Задачи и средства ЛФК по периодам заболевания.

10. Методы и средства предупреждения контрактур, деформаций и суставных болей.

11. Лечение положением больных после инсульта, варианты для укладки верхних и нижних конечностей.

12. Специальные упражнения и элементы массажа, используемые для борьбы со спастичностью.

13. Методические приемы, используемые для предотвращения и устранения синергий и синкинезий.
14. Методика применения физических упражнений для развития силы паретичных мышц.
15. Основные задачи ЛФК в раннем восстановительном периоде после ЧМТ.
16. Средства и методы ЛФК в промежуточном периоде после ЧМТ.
17. Основное содержание занятий лечебной гимнастикой в позднем периоде.
18. Особенность методики в резидуальном периоде.
19. Виды и клинические проявления повреждений спинного мозга.
20. Задачи и средства ЛФК в разные периоды восстановления после спинномозговой травмы.
21. Методика применения физических упражнений при вялых и спастических параличах (парезах).
22. Какие симптомы характерны для клинической картины поражения периферических нервов?
23. Общие принципы реабилитации больных при поражении периферических нервов.
24. Средства и методики ЛФК при вялых параличах и парезах.
25. Клиническая картина, задачи и методика ЛФК при поражении плечевого сплетения.
26. Перечислите задачи ЛФК при изолированных поражениях периферических нервов в разные периоды восстановления.
27. Какова клиническая картина и методика ЛФК при неврите лицевого нерва (по периодам)?
28. Привести примеры лечения положением при изолированных поражениях периферических нервов верхних и нижних конечностей.
29. Составить примерный комплекс упражнений при поражении лучевого нерва в раннем восстановительном периоде.
30. Составить примерный комплекс упражнений в резидуальном периоде.

31. Клиническая картина и периоды течения ТБСМ.

32. Механизмы реабилитационного действия физических упражнений и других средств восстановления.

33. Специальные методические приемы и упражнения, используемые в занятиях со спинальными больными.

34. Задачи и методика ЛФК в острый и ранний периоды.

35. Схема построения занятия ЛГ, порядок пассивной разработки суставов.

36. Принципы и основное содержание реабилитации в разные периоды ТБСМ.

37. Особенности методик ЛФК и массажа в зависимости от локализации повреждения спинного мозга.

38. Составить план-конспект занятия ЛФК при вялой параплегии верхних конечностей и спастической параплегии нижних конечностей на стационарном этапе в позднем периоде.

39. Описать клиническую картину при спинальной травме на уровне нижнего шейного отдела.

40. Специальные упражнения для восстановления основных функций верхних конечностей при повреждении спинного мозга в шейном отделе.

41. Методические приемы и специальные упражнения для восстановления функции ходьбы при вяло нижней параплегии.

42. Понятие об остеохондрозе и клиническая картина заболевания при шейном и поясничном остеохондрозах.

43. Задачи, средства и методы ЛФК по периодам при шейном остеохондрозе.

44. Составить примерный комплекс лечебной гимнастики для больных остеохондрозом шейного отдела позвоночника на поликлиническом этапе реабилитации и обосновать содержание специальных упражнений.

45. Составить примерный комплекс лечебной гимнастики для больных остеохондрозом грудного отдела позвоночника на стационарном этапе реабилитации и обосновать его содержание.

46. Задачи, средства и методы ЛФК по периодам при поясничном остеохондрозе.
47. Составить примерный комплекс лечебной гимнастики для больных остеохондрозом поясничного отдела позвоночника на поликлиническом этапе реабилитации и обосновать содержание специальных упражнений.
48. Задачи и средства ЛФК при разных формах неврозов.
49. Основные отличия методик ЛФК при неврастении, психастении, истерии.
50. Составить примерный комплекс физических упражнений для лиц с неврастенией.
51. Перечислить специальные упражнения, применяемые при психастении.
52. Опишите особенности методики ЛФК больных с истерическими параличами и парезами.
53. Разработать план-конспект занятия ЛФК для лиц с неврозами на санаторном этапе (по выбору).

Темы курсовых работ

1. Значение и методика занятий физическими упражнениями после острого нарушения мозгового кровообращения на стационарном этапе.
2. Ишемический инсульт. Задачи и методика ЛФК на разных этапах реабилитации.
3. ЛФК после инсульта на стационарном этапе.
4. ЛФК после инсульта на поликлиническом этапе (в зависимости от функционального состояния больного).
5. ЛФК в резидуальном периоде инсульта в зависимости от функционального состояния больного.
6. Методы оценки функционального состояния пациентов после инсульта в разные периоды восстановления и оценки эффективности реабилитации.
7. Задачи и методика ЛФК в раннем периоде после ЧМТ.
8. ЛФК после черепно-мозговой травмы в промежуточном периоде восстановления.

9. Методы оценки функционального состояния пациентов после ЧМТ в разные периоды восстановления и оценки эффективности реабилитации.
10. ЛФК в поздний восстановительный период после черепно-мозговой травмы.
11. Травматическая болезнь спинного мозга. Задачи и методики ЛФК на разных этапах при повреждении нижнего шейного отдела спинного мозга.
12. Задачи и методика ЛФК больных ТБСМ при повреждении верхнего грудного отдела спинного мозга на разных этапах восстановления.
13. Задачи и методика ЛФК при повреждении поясничного отдела спинного мозга по периодам.
14. Методы оценки функционального состояния пациентов после спинномозговой травмы и оценки эффективности реабилитации в разные периоды восстановления.
15. Лечебная физическая культура при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
16. Лечебная физическая культура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
17. Методы оценки функционального состояния пациентов при остеохондрозе позвоночника в разные периоды восстановления и оценки эффективности реабилитации (в зависимости от локализации).
18. Общие принципы и основы методики ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферических нервов.
19. Лечебная физическая культура при неврите лицевого нерва (по периодам).
20. Лечебная физическая культура при травматическом повреждении локтевого нерва.
21. Лечебная физическая культура при туннельном синдроме лучевого нерва.
22. Лечебная физическая культура при плексите.
23. Задачи и методика ЛФК при поражении малоберцового нерва.
24. ЛФК при ишиасе на разных этапах с учетом стадии болезни.

25. Лечебная физическая культура при психастении.

26. Задачи и методика лечебной физической культуры при истерии.

27. Лечебная физическая культура в условиях санаторно-курортного лечения при неврастении.

28. Методы врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий ЛФК больных с заболеваниями и повреждениями нервной системы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 11-е изд., испр. - М.: Academia, 2014. - 413 с.: ил.

2. Физическая реабилитация: в 2 т. : учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклоненями в состоянии здоровья" : рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2014 (или переиздание 2016)

3. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие [для бакалавриата] : направление подгот. 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2018 .— 159 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=683828

б) Дополнительная литература:

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физ. культура": доп. Гос. ком. РФ по ФК и тур. - М.: Сов.спорт, 2013. – 295 с.

2. Лечебная физическая культура: справочник/ ред. Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2001. – 588 с.

3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500, 022300, 022400/

[Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. – 429 с.

4. Частная патология: Учебник для студентов учреждений высш. образования / под. ред. С.Н. Попова. – 2-е изд. перераб. и доп. – М., «Академия», 2014. – 272с.

5. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. - М. : Медицина, 2012. - 400 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по модулю, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины:*

○Операционная система – Microsoft Windows.

○Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

○Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

○Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–*современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1.Электронная библиотечная система «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

2.Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/

3.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/

4.Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp

5.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования https://fgosvo.ru/

6. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
7. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
8. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
9. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
10. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
11. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
12. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
13. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
14. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
15. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
17. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
18. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
19. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/

20. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
21. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Б1.В.22 «Лечебная физическая культура в неврологии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 4 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) «Лечебная физическая культура» очной формы обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.
Сроки изучения дисциплины: 7 семестр
Форма промежуточной аттестации: экзамен (7-й семестр).

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	**Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости**	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу: «*Основные понятия о лечебной физической культуре при заболеваниях и повреждениях нервной системы*»*	*4 неделя*	*15*
2	*Выступление на семинаре «ЛФК после инсульта»*	*11 неделя*	*5*
3	*Выступление на семинаре «ЛФК после ЧМТ»*	*12 неделя*	*5*
4	*Выполнение практического задания №1 по разделу «ЛФК при поражениях периферических нервов»*	*14 неделя*	*10*
5	*Выполнение практического задания №2 по разделу «ЛФК при остеохондрозе»*	*16 неделя*	*10*
6	*Презентация по теме (назначается индивидуально)*	*В течение семестра*	*15*
7	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	Экзамен		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу: «*Основные понятия о ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы*»*	*15*
3	*Выступление на семинаре «ЛФК после инсульта»*	*5*
4	*Выступление на семинаре «ЛФК после ЧМТ»*	*5*
5	*Выполнение практического задания №1 по разделу «ЛФК при поражениях периферических нервов»*	*10*
6	*Выполнение практического задания №2 по разделу «ЛФК при остеохондрозе»*	*10*
7	*Презентация по теме (назначается индивидуально)*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.22 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НЕВРОЛОГИИ»

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет *4* зачетных единицы.

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** *7.*

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** овладеть знаниями, умениями и навыками в области лечебной физической культуры при заболеваниях и повреждениях нервной системы с лечебной и профилактической целью.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**заочная форма обучения**
1	**3**	**5**	**6**
ПК-1	ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	*7*	

ПК-1.2	Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	*7*	
ПК-1.7	Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.	*7*	

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Основные понятия о ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	**7**	**2**	**-**	**2**		
2	ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения (цереброваскулярная патология)	**7**	**2**	**6**	**8**		
3	ЛФК после инсульта	**7**	**4**	**8**	**10**		
4	ЛФК после черепно-мозговой травмы (ЧМТ)	**7**	**2**	**6**	**8**		
5	ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферических нервов	**7**	**2**	**6**	**9**		
6	ЛФК при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	**7**	**4**	**8**	**10**		
7	ЛФК при остеохондрозе позвоночника	**7**	**4**	**8**	**8**		
8	ЛФК при неврозах	**7**	**4**	**6**	**8**		
Итого часов:			**24**	**48**	**63**	**9**	**Экзамен, курсовая работа**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра анатомии и биологической антропологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.23 Антропологические методы тестирования в клинической практике и спорте»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
(код и наименование)

Направленность (профиль): **«Лечебная физическая культура»**
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
анатомии и биологической антропологии
(наименование)
Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;
Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:
Година Елена Зиновьевна, доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

1. **Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью настоящей дисциплины является формирование у студентов комплексных представлений о биологических закономерностях, лежащих в основе строения и функционирования морфологических систем организма; об изменении этих систем в различных возрастно-половых группах. Создать представление о методическом мониторинге этих систем для выявления возможных патологических состояний.

1. Познакомить студентов с понятием «норма» в строении морфологических систем организма.

2. Дать представление о современных методах исследования в изучении биологии человека, позволяющих контролировать и выявлять возможные патологические отклонения.

3. Раскрыть понимание генетических и средовых факторов в определении различных признаков и функций человека.

Программа реализуется на русском языке.

2. **Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Программа дисциплины вариативной части **Б1.В.23 «Антропологические методы тестирования в клинический практике и спорте»** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки **49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**, профиль «Лечебная физическая культура».

Отличительной чертой данной дисциплины являются методы изучения биологии человека, включая те адаптационные механизмы, которые работают на отдельных этапах онтогенеза и в различных экстремальных режимах функционирования. В связи с этим дисциплина позволяет вооружить специалиста пониманием механизмов взаимодействия «человек-природа» и представлением о генетических и средовых зависимостях в

строении и функционировании спортсменов. Это, в свою очередь, способствует эффективному использованию тренировочных приемов для достижения высоких спортивных результатов и полученных навыков в методах контроля и предупреждения предпатологических состояний опорно-двигательного аппарата.

В системе профессиональной подготовки дисциплина, находясь в ряду фундаментальных, обеспечивает теоретическую базу для дисциплин медико-биологического профиля и возможность контроля и мониторинга за состоянием здоровья занимающихся физической деятельностью для спортивно-практических дисциплин.

Программный материал предусматривает чтение лекций, проведение практических занятий и выполнение расчётно-графических работ. Практические занятия связаны с использованием комплекса методов исследования: антропометрическое и антропоскопическое обследование, статистическая обработка материалов с использованием вычислительной техники и анализ полученных результатов.

Освоение курса, помимо посещения лекций и практических занятий, предполагает работу с учебной литературой и научными источниками.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-3	***Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического***	7		

	состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей			
	ПК-3.1. Знает: Технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; типы документации и способы их ведения, классификацию документов, процедуру их согласования и принятия; критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации	*7*		
	ПК-3.4. Умеет: оценивать эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивать результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов; развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации	*7*		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	

1.	Методы исследования в биологической антропологии	**7**	**2**				
2.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод бисследования	**7**		**4**	**2**		
3.	Оценка состава тела	**7**		**2**	**4**		
4.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела	**7**		**2**	**4**		
5.	Оценка физического развития с использованием графического метода по построению «Антропометрического профиля»	**7**		**4**	**6**		
6.	Оценка сводов стопы и типов осанки	**7**		**2**	**6**		
7.	Типологии телосложения	**7**	**2**				
8.	Измерение силы отдельных групп мышц	**7**		**2**	**2**		
9.	Измерение подвижности суставов с использованием гониометрического метода	**7**		**2**	**2**		
10.	Признаки с непрерывной изменчивостью	**7**	**2**				
11.	Признаки с дискретной изменчивостью	**7**	**2**				
12.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	**7**	**2**				
13.	Методы оценки дерматоглифических показателей	**7**	**2**				
14.	Оценка дерматоглифических показателей	**7**		**2**	**6**		
15.	Использование дерматоглифического метода в спорте	**7**		**2**	**4**		
16.	Среда обитания и морфологические аспекты экологии спортсменов	**7**		**2**			
Форма промежуточной аттестации							**Зачет с оценкой**
Итого часов: 72 часа			**12**	**24**	**36**		

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Методы исследования в биологической антропологии

Лекция – 2 часа

Классические методы, применяемые в антропологических исследованиях: антропометрический, антропоскопический, гониометрический, дерматоглифический методы. Методы, заимствованные из других наук: биохимический, физиологический, генетический, цитогенетический, гистологический, археологический, рентгенографический и другие. Количественные и качественные признаки. Антропометрические и антропоскопические признаки. Признаки с непрерывной изменчивостью и с дискретной изменчивостью. Применение методов в разных разделах антропологии.

- *Эволюционная антропология* – антропометрический, генетический и археологический методы.
- *Возрастная антропология* – антропометрический, гониометрический, антропоскопический (для оценки биологического возраста), биохимический, физиологический методы.
- *Конституциональная антропология* – антропометрический, антропоскопический (для оценки конституциональных признаков), физиологический, биохимический, дерматоглифический методы.
- *Спортивная антропология* – антропометрический, гониометрический, антропоскопический, биохимический, физиологический, дерматоглифический, генетический методы.
- *Популяционная генетика* – генетический, цитогенетический, антропометрический методы.
- *Экологическая антропология* – антропометрический, антропоскопический, биохимический, физиологический, дерматоглифический методы.

Тема 2. Исследование количественных признаков - антропометрический метод исследования

Практические занятия – 4 часа

Студенты повторяют правила измерения антропометром и проводят антропометрические измерения. Измеряются:

- высота антропометрических точек над полом – антропометром;
- диаметры тела – большим толстотным циркулем (или тазомером);
- диаметры дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени – скользящим циркулем (или штангенциркулем);
- обхватные размеры тела – сантиметровой лентой;
- кожно-жировые складки – калипер-циркулем.

Самостоятельная работа – 2 часа

Студенты изучают антропометрические точки, правила измерения антропометром, большим толстотным циркулем, сантиметровой лентой, скользящим циркулем и калипером и проводят антропометрические измерения**.**

Тема 3. Оценка состава тела

Практическое занятие – 2 часа

На основе проведенных измерений студенты вычисляют поверхность тела по методу Изаксона и компоненты массы тела по методу Матейки. Для вычисления поверхности тела используются измерения длины тела, измеренной антропометром, и масса тела. Вычисляется абсолютное значение жирового компонента, для чего используются измерения кожно-жировых складок, поверхность тела и константа 1,3.

Для подсчета абсолютного значения мышечного компонента измеряются обхватные размеры сегментов конечностей и кожно-жировые складки на этих сегментах, а также длина тела и константа 6,5.

Для вычисления абсолютного значения костного компонента измерялись диаметры дистальных эпифизов, длина тела и используется константа 1,2. Относительные значения каждого компонента высчитываются в процентах, путем деления абсолютного значения компонента на массу тела.

Использование абсолютных значений компонентов массы тела для индивидуальных динамических наблюдений. Процентный состав тела и внутригрупповые исследования, в том числе в разных спортивных специализациях и между ними. Знакомство с методом биоимпедансометрии.

Самостоятельная работа – 4 часа

Студенты вычисляют абсолютные и относительные значения компонентов массы тела, затем представляют результаты для проверки преподавателю.

Тема 4. Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела

Практическое занятие – 2 часа

Студенты вычисляют продольные размеры тела на основе измеренных над полом высот антропометрических точек. Вычисляются:

- длина тела;
- длина верхнего отрезка;
- длина корпуса;
- длина туловища;
- длина руки;
- длина плеча;
- длина предплечья;
- длина кисти;
- длина ноги;
- длина бедра;
- длина голени.

Пропорции тела – соотношение размеров тела. Пропорции *Homo sapiens*: плечи шире таза, проксимальные отделы конечностей длиннее

дистальных. Возрастные изменения пропорций тела. Половые различия в пропорциях тела.

Студенты измеряют рост стоя и рост сидя с помощью деревянного ростомера. Затем вычисляют пропорции тела по методу скелии Манувриe. Преподаватель знакомит студентов и с другим методом оценки пропорций тела – с методом П.Н.Башкирова. Пропорции тела по методу П.Н.Башкирова студенты вычисляют самостоятельно. Методом скелии оценивается макроскелия (длинноногость), мезоскелия (средненогость) и брахискелия (коротконогость). После вычисления пропорций тела разными методами студенты проводят сравнительный анализ, выявляя внутригрупповые различия. Методы оценки пропорций: метод скелии Манувриe, вычисление типа пропорций по методу П.Н. Башкирова (долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный).

Самостоятельная работа – 4 часа

Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела по методу П.Н.Башкирова. По методу П.Н.Башкирова определяются относительные (в % к длине тела) значения: длины туловища, длины рук и ног, ширины плеч и таза. Полученные соотношения сравниваются со стандартными значениями, представленными в таблице. По большинству совпавших с табличными значениям выносится оценка принадлежности к типу конституции. Долихоморфный тип характеризуется относительно более узкими плечами и тазом, длинными конечностями и коротким туловищем. Брахиморфный тип: относительно более широкие плечи и таз, длинное туловище и короткие конечности. Мезоморфный тип занимает промежуточное положение.

Полученные результаты представляют преподавателю для проверки.

Тема 5. Оценка физического развития с использованием графического метода по построению «Антропометрического профиля»

Практическое занятие – 2 часа

Понятие «физическое развитие». Студенты вычисляют сигмальные отклонения (+1 сигма, –1 сигма) от средних значений (М), представленных в

таблицах. Таблицы составлены с учетом видов спорта, пола и ростовых групп. Оцениваются следующие показатели: длина и масса тела, обхват груди; ширина плеч и таза; длины руки и ноги, плеча и бедра; обхваты плеча и бедра; показатели кистевой динамометрии.

Сигмальные отклонения каждого признака отмечаются на графике и оцениваются по следующим градациям: физическое развитие высокое (от М +2 сигмы до М +3 сигмы), физическое развитие выше среднего (от М +1 сигма до М +2 сигмы), физическое развитие среднее (от М +1 сигма до М –1 сигма), физическое развитие ниже среднего (от М –1 сигма до М –2 сигмы), физическое развитие низкое (от М –2 сигмы до М –3 сигмы). Отмеченные на графике сигмальные отклонения признаков соединяются прямыми линиями, и по большинству признаков выносится общая оценка физического развития.

Самостоятельная работа – 6 часов

Студенты оценивают физическое развитие методом построения «Антропометрического профиля». Затем проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

Тема 6. Оценка сводов стопы и типов осанки

Практическое занятие – 2 часа

Своды стопы оцениваются следующими методами:

- педометрический метод – измерение высоты свода стопы до ладьевидной бугристости (этим методом оценивается высота медиального продольного свода стопы);
- плантографический метод – снятие отпечатков стоп (этим методом высчитывается и затем оценивается состояние всех сводов стопы).

Студенты оценивают полученные результаты в сравнении со стандартными значениями и затем проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека. Типы осанок по Николаеву: выпрямленная, нормальная, сутуловатая, кифотическая

и лордотическая осанки. Осанка оценивается по выраженности изгибов позвоночного столба в сагиттальной плоскости. Измерение выраженности изгибов позвоночного столба разными методами: гониометрическим методом (с помощью гониометра Гамбурцева) и плантографическим методом (с помощью палочкового контурографа). Студенты оценивают тип своей осанки, высчитывая выраженность лордозов и кифозов по отклонениям изгибов от вертикали.

Сколиоз – изгиб позвоночного столба во фронтальной плоскости.

Самостоятельная работа – 4 часа

Студенты учатся определять своды стопы разными методами, в том числе, измерительным и плантографическим. Сделать вычисление сводчатости стопы по формулам.

Научиться оценивать осанку с помощью гониометрического метода.

Оформить и представить результаты расчетно-графической работы.

Тема 7. Типологии телосложения

Практическое занятие – 2 часа

Типы конституции по схеме Штефко-Островского (для детей): астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный. Студенты оценивают визуальным методом конституциональные признаки: форму спины, груди и живота; развитие мускулатуры, жироотложение и массивность скелета; форму ног. Затем определяют тип конституции.

Типы конституции по схеме В.В. Бунака (2-ая схема) – для мужчин: грудной, мускульный и брюшной типы. Типы конституции для женщин по схеме И.Б. Галанта: лептосомные конституции (астенический и стенопластический типы), мезосомные конституции (пикнический и мезопластический типы), мегалосомные конституции (атлетический, субатлетический и эурипластический типы).

Знакомство с оценкой соматотипа по схемам У.Шелдона и Б.Хит-Дж.Картера. Соматотип определяется по степени развития производных в эмбриональном периоде: эндоморфии, мезоморфии и эктоморфии. Каждому

компоненту дается балловая оценка и соматотип оценивается тремя цифрами. Полученная оценка и выполненные фотографии сравниваются со стандартами, занесенными в «Альбом для мужчин Шелдона». По схеме Хит-Картера используются еще и измерительные признаки. Последняя схема универсальна, поэтому часто используется в спортивной антропологии.

Студенты оценивают типы конституции в группе по методу Штефко-Островского. Преподаватель контролирует правильность визуальной оценки телосложения, которую самостоятельно проводит студент.

Тема 8. Измерение силы отдельных групп мышц

Практическое занятие – 2 часа

Студенты знакомятся с методами измерения силы отдельных групп мышц:

- кистевую динамометрию правой и левой руки;
- становую силу – силу разгибателей спины;
- силу сгибателей плеча;
- силу сгибателей предплечья;
- силу разгибателей плеча;
- силу разгибателей предплечья;
- силу сгибателей бедра;
- силу сгибателей голени;
- силу сгибателей стопы;
- силу разгибателей бедра;
- силу разгибателей голени;
- силу разгибателей стопы.

Затем подсчитываются суммарные значения:

- силы мышц верхней конечности;
- силы мышц нижней конечности;
- суммарная сила всех мышц.

Самостоятельная работа – 2 часа

Студенты проводят измерения силы отдельных групп мышц. Студенты проводят сравнительный анализ внутригрупповых значений.

Тема 9. Измерение подвижности суставов с использованием гониометрического метода

Практическое занятие – 2 часа

Студенты измеряют с помощью угломера (или гониометра):

- сгибание плеча и разгибание плеча – в зафиксированном положении туловища;
- сгибание предплечья – в зафиксированном положении плеча;
- сгибание и разгибание кисти – в зафиксированном положении предплечья;
- сгибание и разгибание бедра – в зафиксированном положении туловища;
- сгибание голени – в зафиксированном положении бедра;
- сгибание и разгибание стопы – в зафиксированном положении голени.

Затем студенты узнают подвижность сегментов конечностей путем сложения величин сгибаний и разгибаний в суставе. В локтевом и коленном суставах – только одно движение: сгибание.

Самостоятельная работа – 2 часа

Студенты измеряют сгибание и разгибание в суставах, затем вычисляют подвижность в суставах. Проведенный далее внутригрупповой анализ результатов измерения продемонстрирует, какие виды спорта отличаются большей подвижностью.

Тема 10. Признаки с непрерывной изменчивостью

Лекция – 2 часа

Непрерывная изменчивость признаков. Качественные и количественные признаки.

Цвет кожи. Расположение меланоцитов в эпидермисе. Количество и расположение меланоцитов. Изменчивость цвета кожи. Зависимость

пигментации от активности меланоцитов. Географическое распределение цвета кожи. Промежуточные значения оттенков – бурые и смугловатые. Цвет кожи оценивается с использованием стандартной цветовой шкалы. Солнечная инсоляция и загар.

Цвет волос. Количество и тип пигмента в корковом слое волосяного стержня. Зернистый меланин – темный пигмент. Диффузный феомеланин – красноватые оттенки волос. Светлые и пепельные волосы не имеют феомеланина. Солнечная инсоляция и адаптивное значение цвета волос. Определение цвета волос с помощью стандартных оценочных шкал.

Цвет глаз. Количество и положение меланина в различных слоях сосудистой оболочки (радужины). Голубовато-серый цвет глаз – в передних слоях пигмента нет. Оттенки светлых глаз: серый, серо-голубой, голубой и синий. К темному цвету глаз относятся: черный (зрачок и радужина одного цвета), темно-карий (равномерная окраска радужины), светло-карий (неравномерная окраска радужины), желтый. Переходные оттенки цвета глаз: буро-желто-зеленый, зеленый, серо-зеленый, с венчиком вокруг зрачка. Каждому цвету глаз присваивается номер при сравнении со стандартной цветовой шкалой. Выделено 12 вариантов цвета глаз. Альбинизм. Цвет глаз и расовая принадлежность.

Форма волос. Прямые, широковолнистые, волнистые, узковолнистые, локоновые, вьющиеся, слабокурчавые, сильнокурчавые, слабоспиральные и сильноспиральные. Степень изгиба и форма поперечного среза. Степень жесткости волос – жесткие и мягкие. Длина волос, их жесткость и форма волос.

Форма глаз. Эпикантус – монголоидная форма глаз. Форма носа. Высота переносья. Оценка формы глаз и пропорций носа. Толщина губ. Форма ушной раковины. Балловая оценка этих признаков.

Количественные признаки с непрерывной изменчивостью. Измерение расовых признаков на лице. Продольные размеры тела и пропорции. Одонтологические признаки. Измерительные и описательные

одонтологические признаки. Наследственная обусловленность вышеперечисленных признаков.

Дерматоглифические признаки. Кожные гребешки на ладонях и подошвах. Индивидуальная неповторимость кожных узоров. Трирадиусы и дельты. Петли и трирадиусы. Узоры на пальцах: дуги (без трирадиусов) – A; петли (один трирадиус) – L; завиток (два трирадиуса) – W. Составные узоры. Подсчет дельтового индекса, индекса Камминса (показатель линий на ладонях), положение осевого карпального трирадиуса наличие узоров на тенаре (возвышение первого пальца) и гипотенаре (возвышение пятого пальца), добавочные трирадиусы на ладонных межпальцевых подушечках.

Тема 11. Признаки с дискретной изменчивостью

Лекция – 2 часа

Дискретная изменчивость и различие фенотипов – генетический полиморфизм популяции.

Иммунные системы крови. Белковые и полисахаридные молекулы (или конгломераты молекул) на поверхности форменных элементов крови – антигены. Свободное расположение молекул в плазме, комплементарных поверхностным структурам антигенов – антитела. Присоединение антител к антигенам и лишение их активности – инактивация инородных белков. Набор антител и антигенов – биохимическая индивидуальность человека.

Система АВО. Локус расположен в 9-й хромосоме. Имеет три аллеля.

- Группа О (I); антигенов на эритроцитах нет; антитела в сыворотке:
- анти-А и анти-В.
- Группа А (II); антиген А; антитела: анти-В.
- Группа В (III); антиген В; антитела: анти-А.
- Группа АВ (IV); антигены А и В; антител нет.

Система *Rhesus*. Локализация системы на 1-й хромосоме. Несовместимость матери и плода по системе *Rhesus*. Если у матери Rh-отрицательный, а у ребенка - положительный, то при первой беременности у

матери накапливаются антитела, которые являются губительными для плода при второй беременности матери.

Существуют защитные системы не только в крови, но и в тканях.

Есть признаки, проявляющиеся дискретно (есть-нет) и имеющие непрерывное распределение одной из его форм: способность ощущать вкус фенилтиокарбанида (ФТС); обонятельная чувствительность к различным пахучим веществам; цветовое зрение; ряд признаков на черепе. Цветовое зрение контролируется двумя аллелями, сцепленными с Х-хромосомой. Дальтонизм. Нарушение желто-голубого спектра – аутосомное наследование.

На черепе встречаются дополнительные вставочные косточки, дополнительные отверстия для сосудов и нервов, дополнительные швы и гребни.

Многие признаки изменяются в онтогенезе, что важно учитывать при сравнительном анализе разных популяций.

Тема 12. Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития

Лекция – 2 часа

Образование кожного рисунка папиллярными гребнями. Межгребневые борозды. Рисунки папиллярных линий: дуги – A, петли – L, завиток – W. Дуга – открытый узор в виде арки. Петля – открытый рисунок в сторону локтевой кости (радиальный – Lr) и в сторону лучевой кости (ульнарный – Lu). На закрытой стороне рисунка петли есть трирадиус (дельта). Завиток – замкнутый рисунок, имеет с двух сторон трирадиусы (дельты). Есть и сложные рисунки с менее определенной формой.

Кожные гребешковые рисунки формируются в эмбриогенезе. С шестой по восьмую недели внутриутробного развития происходит дифференцировка пальцев рук. В два месяца у плода появляются кожные кровеносные сосуды. В два с половиной месяца происходит врастание нервных волокон в поверхностные слои кожи. На восьмой неделе формируются возвышения на дистальных фалангах пальцев рук, часто от большого пальца к мизинцу. К

концу второго месяца оформляются подушечки под пальцами. Начало гребнеобразования происходит в десять-тринадцать недель с образования выступов эпидермиса и дермы. Появляются потовые сосочки и закладываются потовые железы.

Единый процесс формирования потовых желез и папиллярных узоров. На десятой-одиннадцатой неделе гены запускают процесс формирования гребешковой кожи. Рельеф образуется к двадцать второй – двадцать четвертой неделе внутриутробного развития. Начиная с двадцать четвертой недели устанавливаются функции кожи как тактильного органа. К моменту рождения завершается формирование кожного рисунка.

Врожденные аномалии развития часто находят свое отражение также и в отклонениях от нормального рельефа кожи. Папиллярный рельеф кожи связан с топографическими особенностями нервной системы. Например, среди больных шизофренией кожные дисплазии встречаются почти в три раза чаще, чем среди здоровых людей. У них также были найдены белые линии. У больных, страдающих слепотой, повышен разрыв папиллярных гребней. При болезни Дауна имеется единичная сгибательная борозда мизинца, деформация средней фаланги этого пальца и сильная исчерченность ладони глубокими бороздами. Такая исчерченность есть и у больных с синдромом Шерешевского-Тернера.

Патологические изменения гребешковой кожи встречаются и у здоровых людей, но в небольшом проценте случаев и с меньшей выраженностью дефекта.

У больных с синдромом Клайнфельтера увеличено количество дуговых узоров на пальцах и снижен гребневой счет.

Трисомия по 13-15 хромосомам имеет врожденный дефект глазного яблока, расщепление твердого нёба (волчья пасть) и верхней губы (заячья губа), недоразвитие некоторых органов, часто появляются добавочные пальцы на конечностях (полидактилия). Трисомия этих хромосом называется

«синдром Патау». Больные имеют нарушения кожного рисунка, разрывы гребешков и крупные рисунки на тенаре.

При синдроме Эдварса (нарушение 16-18 хромосом) существует деформация головы и шеи, искривление конечностей, пороки сердца и других внутренних органов. У этих больных часто присутствует одна борозда на ладони, на всех пальцах дуговые узоры, указательный палец длиннее среднего. При «синдроме кошачьего крика» (нарушение 5 хромосомы) происходит недоразвитие гортани и искажение голоса, деформация лица и черепа, пороки сердца и других органов. У этих больных часто бывает полное отсутствие гребешков на ладонях и подошвах, высокое расположение осевого ладонного трирадиуса, отсутствие пальцевого трирадиуса среднего пальца и др.

У больных шизофренией и эпилепсией увеличенная частота дуг и уменьшение размера рисунков и гребневого счета, прерывание гребней. Часто диагноз можно поставить по проявлениям дерматоглифических аномалий. Влияние генетических и средовых факторов на проявление рисунка кожных узоров.

К генетическим факторам относятся генные, хромосомные и геномные мутации, изменяющие звенья ферментативной и гормональной регуляции. Неблагоприятные факторы среды (инфекционные и другие) влияют на реализацию генов, управляющих дерматоглифическим комплексом. Сцепленное наследование – возможная причина нарушений в дерматоглифике у больных с генными наследственными болезнями.

Тема 13. Методы оценки дерматоглифических показателей

Лекция – 2 часа

Использование отпечатков пальцев на документах и глиняной посуде с древних времен. 618-906 г. – стали применять для поиска преступников в Китае. Первая классификация пальцевых узоров. Выделение дерматоглифики в самостоятельное направление науки.

XVII век – первые исследования и публикации по строению узоров на пальцах и ладонях (английский врач Грю, голландский анатом Бидл, профессор анатомии Болонского университета М.Мальпиги, чешский врач Я.Пуркинье).

Первые использования в юридической практике с 1877 года – англичанин В.Гершель. Он отметил, что узоры на пальцах и ладонях не изменяются с возрастом. Научное обоснование идентификации личности – Ф.Гальтон. Классификация папиллярных рисунков Гальтона-Генри. Пять основных типов узоров: A – бездельтовые узоры с параллельными линиями; T – шатровые дуги (бездельтовые узоры); R - радиальные петли (со стороны локтевой кости) – однодельтовые; U – ульнарные петли (со стороны лучевой кости) – однодельтовые; W – трирадиусы с двух сторон – это двудельтовые узоры. Понятие трирадиуса или дельты. Трирадиус располагается на закрытой стороне рисунка, в месте схождения трех разнонаправленных линий.

Использование дактилоскопического метода в России с 1907 года. Исследования В.И. Лебедева и П.С. Семеновского по наследованию узоров и распределению узоров у разных народов. Исследование взаимосвязи формирования узоров с функцией осязания и тактильной чувствительности в процессе эволюции. С XX века кожные рисунки изучают биологи, генетики и антропологи. Проводятся посемейные и близнецовые исследования, а также исследование генетической патологии в клинической практике.

Новая усовершенствованная классификация кожных узоров, предложенная американскими учеными Г.Камминсом и Ч.Мидло. Термин «дерматоглифика» Г.Камминса и Ч.Мидло был утвержден в 1926 году на Американской сессии анатомов. Классификация и термин используются и в настоящее время.

Тема 14. Оценка дерматоглифических показателей

Практическое занятие – 4 часа

Студенты знакомятся с дерматоглифическим методом исследования и учатся делать отпечатки, на которых хорошо видны все папиллярные узоры и ладонные линии. Студенты изучают рисунок на отпечатках пальцев с помощью лупы:

- определяют дуги, петли и завитки;
- учатся подсчитывать количество гребней от середины узора до дельты;
- подсчитывают суммарный гребневой счет на каждой руке;
- проводят сравнение суммарного гребневого счета у представителей разных видов спорта;

оценивают суммарный гребневой счет у лиц с нарушением слуха и у лиц с нарушением зрения.

Самостоятельная работа - 8 часов

Студенты учатся делать отпечатки пальцев, определяют рисунок на пальцах (дуги, петли и завитки) и высчитывают гребневой счет на каждом пальце и суммарный гребневой счет. Полученные результаты исследования сдаются во время микрозачета.

Тема 15. Использование дерматоглифического метода в спорте

Практическое занятие – 2 часа

Пальцевая дерматоглифика и исследование физических качеств и морфологических признаков у спортсменов высокой квалификации. Характер двигательных режимов в циклических видах спорта со скоростно-силовым характером (например, коньки-спринт, шорт-трек, бег-спринт), с динамической выносливостью (например, гребля, лыжные гонки, плавание, бег на длинные дистанции). Первая группа характеризуется пониженным количеством завитков и суммарного гребневого счета, повышением дуг и петель по сравнению со второй группой.

Ациклические виды спорта (например, игровые виды, фигурное катание, фристайл) имеют повышение суммарного гребневого счета и

количества завитков, снижение количества дуг и петель по сравнению с циклическими видами скоростно-силовой направленности. Виды спорта со сложной биомеханикой двигательных действий (например, вольная борьба, тяжелая атлетика, бокс, коньки-многоборье) характеризуются максимальным гребневым счетом, количеством завитков, практическим отсутствием дуг и минимальным количеством петель по сравнению с циклическими видами и частично с игровыми.

Показатели пальцевой дерматоглифики являются генетическими маркерами физических способностей человека, и могут использоваться при отборе в разные виды спорта.

Самостоятельная работа – 4 часа

Студенты пишут реферат на тему: «Использование дерматоглифического метода исследования в спорте и в клинической практике».

Тема 16. Среда обитания и морфологические аспекты экологии спортсменов

Практическое занятие – 2 часа

Общая характеристика среды обитания. Факторы естественной и искусственной среды. Концепция целостности в восприятии человека и окружающего его мира. Общие законы для живой и неживой природы.

Выяснение форм изменчивости индивида под воздействием факторов среды. Учет возрастно-половой, конституциональной и этнической принадлежности. Степень восприимчивости индивида к факторам среды. Гипотеза «конфликта организма со средой».

Понятия адаптации и акклиматизации. Биологический аспект адаптации: исторический и онтогенетический. Морфологические и физиолого-биохимические параметры адаптации организма человека. Экологические особенности конституции человека. Географические различия

адаптивных сообществ. Классические экологические правила Бергмана и Аллена применительно к популяциям человека.

Адаптивные типы: арктический, тропический, аридный, высокогорный. Эколого-морфологические закономерности. Фактор холодового стресса и структурные особенности организма человека.

Степень восприимчивости индивида к факторам среды. Конфликт организма со средой. «Экологическая дифференциация пола» как степень полового диморфизма в разных климатогеографических зонах.

Человеческий фактор и его оценка с разных позиций: трудовой деятельности, профессиональной и спортивной. Морфологические аспекты адаптации организма. Работы П.Ф.Лесгафта по структурно-функциональным зависимостям. Разграничение биологических и социальных аспектов в морфологических проявлениях адаптации. Противоречия этих аспектов.

Спортсмены разных этно-территориальных групп. Адаптация спортсменов к экстремальным условиям в соревновательном периоде. Стратегия адаптации с учетом длительности приспособления организма и надежности возникающих при этом механизмов. Проблема сохранения здоровья на фоне высоких спортивных достижений.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Вопросы для диф.зачета

1. Методы исследования в биологической антропологии.
2. Антропометрические и антропоскопические признаки.

3. Признаки с дискретной изменчивостью.
4. Признаки с непрерывной изменчивостью.
5. Правила измерения антропометром.
6. Антропометрические точки и измерение их высоты над полом.
7. Измерение обхватных размеров тела.
8. Измерение диаметров тела.
9. Измерение кожно-жировых складок.
10. Вычисление компонентов массы тела.
11. Какие измерения необходимо произвести для последующего вычисления мышечного компонента?
12. Какие измерения проводят для последующего вычисления костного компонента?
13. Измерение подвижности суставов.
14. Измерение силы отдельных групп мышц.
15. Типы осанок и методы их оценки. Патологические осанки.
16. Своды стопы. Методы оценки сводчатости стопы. Плоскостопие.
17. Морфологическая конституция. Конституциональные признаки. Конституциональные схемы.
18. Оценка типа конституции по схеме Штефко-Островского.
19. Оценка морфологической конституции мужчин и женщин.
20. Дерматоглифический метод исследования.
21. Аномалии развития и дерматоглифика.
22. Дерматоглифические исследования в спорте.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Дерябин В.Е. Антропология: Курс лекций. – М.: Издательство Московского университета, 2009.

2. Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике : метод. рекомендации / Д.Б. Никитюк, Е.А. Бурляева, В.А. Тутельян, К.В. Выборная .— Москва : Спорт, 2018 .— 64 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=641190

3. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

4. Никитюк Б.А. Морфология человека / Б.А. Никитюк, В.П. Чтецов. – М.: Изд-во МГУ, 1990.

5. Самусев, Р. П. Возрастная морфология (Ч. I) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Р. П. Самусев.– Волгоград: ВГАФК, 2012. – 177 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233128.info

6. Спортивная морфология [Электронный ресурс] : учеб. пособие [для студентов вузов] : направление 44.04.01 "Педагогическое образование", направленность "Физкультурное образование" / М. А. Попова, А. Э. Щербакова, А. Ю. Дронь, Р. М. Сафин, И. В. Мыльченко .– Сургут : РИО СурГПУ, 2016 .– 133 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/670831.info

7. Харитонов В.М., Ожигова А.П., Година Е.З., Хрисанфова Е.Н., Бацевич В.А. Антропология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.

8. Харрисон Дж., Уайнер Дж., Тэннер Дж., Барникот Н., Рейнолдс В. Биология человека. М., 1979.

9. Хрисанфова Е.Н. Антропология: Учебник / Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. - 4-е изд. - М.: Наука, 2005.

б) Дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. Экология человека и интегративная антропология / Н.А. Агаджанян, Б.А. Никитюк, И.Н. Полунин. – М.: Рос. Акад. Мед. Наук, 1996.

2. Гиляров А.М. Популяционная экология.– М.: Изд-во МГУ, 1990.

3. Гусева И.С. Морфогенез и генетика гребешковой кожи человека. – Мн.: Беларусь, 1986.

4. Интеграция знаний в науке о человеке: (Современная интегративная антропология). – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

5. Рогинский Я.Я., Левин М.Г. Антропология. М., 1963..

6. Рожков, М.С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, М.С. Рожков .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2015 .— 136 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/64098.info

7. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 209 с. https://urait.ru/bcode/513404

8. Темерева, В. Е. Измерения и контроль в спортивной метрологии : учебно-методическое пособие / Г. Е. Шульгин; В. Е. Темерева .— Малаховка : МГАФК, 2017 .— 54 с. https://lib.rucont.ru/efd/772186

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.vesti-nauka.ru – сайт новостей в науке;
2. http://www.lenta.ru/science – сайт новостей в науке:
3. http://www.dic.academic.ru;
4. http://www.nedug.ru/library.
5. http://window.edu.ru
6. http://humbio.ru
7. http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html;
8. http://www.anatomy.tj/ – Анатомический атлас;
9. http://www.anatomus.ru/ – Анатомия человека;
10. http://www.anatomiya-atlas.ru/ – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;

11. http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/ – Электронный учебник Сапина М.Р.;

12. http://www.anatomiy.-portal.info/ – Анатомический портал;

13. http://slovar-anatomy.ru/ – Словарь анатомии человека;

14. http://www/e-anatomy.ru/ – Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека;

15. http://www.allanatomy.ru/ – Анатомия человека

16. http://www.alleng.ru/edu/biol.htm – Образовательный ресурс

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/
3. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
5. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийные классы, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Секционные залы (учебные аудитории) для проведения практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, набором таблиц, муляжей, барельефов.

5. Анатомический музей, включающий натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты для проведения занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и персональным компьютером с выходом в сеть Internet.

6. Гистологическая лаборатория с микроскопами и гистологическими препаратами.

7. Компьютерный класс с персональными компьютерами с программным обеспечением, с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

8. Антропологическая лаборатория, включающая анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; плантограф, динамометры, медицинские весы.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.В.23 Антропологические методы тестирования в клинической практике и спорте» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) направленности (профилю) «Лечебная физическая культура» очная формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: анатомии и биологической антропологии

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма 7 семестр
Форма промежуточной аттестации: ***зачет с оценкой.***

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Выполнение практического задания №1 по разделу «Антропометрические измерения и вычисление продольных размеров тела»*	*25 неделя*	*20*
2	*Выполнение практического задания №2 по разделу «Вычисление поверхности и состава тела: мышечного, костного и жирового компонентов и пропорции тела»*	*32 неделя*	*15*
3	*Выполнение практического задания №3 по разделу «Построение «Антропометрического профиля физического развития»*	*36 неделя*	*15*
4	*Презентация по тем: «Дерматоглифические методы исследования»*	*41 неделя*	*20*
5	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	Зачёт с оценкой		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

1	*Контрольная работа по разделу (модулю) «Антропометрический метод исследования»*	*5*
2	*Выступление на семинаре «Пропорции тела. Градиент роста»*	*10*
3	*Подготовка доклада «Физическое развитие. Методы оценки»*	*10*
4	*Написание реферата по теме «Антропологические методы исследования в спортивном отборе»*	*15*
5	*Презентация по теме «Оценка осанки и сводчатости стопы у спортсменов разных видов спорта»*	*10*
6	*Презентация по теме «Дерматоглифический метод оценки генетических нарушений»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим мероприятия при прохождении практики. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра анатомии и биологической антропологии

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

« Б1.В.23 Антропологические методы тестирования в клинической практике и спорте»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
(код и наименование)

Направленность (профиль): **«Лечебная физическая культура»**
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет ***2*** зачетных единицы, 72 академических часа.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): очная форма 7 семестр

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью настоящей дисциплины является формирование у студентов комплексных представлений о биологических закономерностях, лежащих в основе строения и функционирования морфологических систем организма; об изменении этих систем в различных возрастно-половых группах. Создать представление о методическом мониторинге этих систем для выявления возможных патологических состояний.

1. Познакомить студентов с понятием «норма» в строении морфологических систем организма.

2. Дать представление о современных методах исследования в изучении биологии человека, позволяющих контролировать и выявлять возможные патологические отклонения.

3. Раскрыть понимание генетических и средовых факторов в определении различных признаков и функций человека.

Программа реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-3	***Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического***	7		

	состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей			
	ПК-3.1. Знает: Технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; типы документации и способы их ведения, классификацию документов, процедуру их согласования и принятия; критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации	*7*		
	ПК-3.4. Умеет: оценивать эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивать результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов; развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации	*7*		

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Методы исследования в биологической антропологии	7	**2**				
2.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод	7		**4**	**2**		

	бисследования						
3.	Оценка состава тела	7		**2**	**4**		
4.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела	7		**2**	**4**		
5.	Оценка физического развития с использованием графического метода по построению «Антропометрического профиля»	7		**4**	**6**		
6.	Оценка сводов стопы и типов осанки	7		**2**	**6**		
7.	Типологии телосложения	7	**2**				
8.	Измерение силы отдельных групп мышц	7		**2**	**2**		
9.	Измерение подвижности суставов с использованием гониометрического метода	7		**2**	**2**		
10.	Признаки с непрерывной изменчивостью	7	**2**				
11.	Признаки с дискретной изменчивостью	7	**2**				
12.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	7	**2**				
13.	Методы оценки дерматоглифических показателей	7	**2**				
14.	Оценка дерматоглифических показателей	7		**2**	**6**		
15.	Использование дерматоглифического метода в спорте	7		**2**	**4**		
16.	Среда обитания и морфологические аспекты экологии спортсменов	7		**2**			
Форма промежуточной аттестации							**Зачет с оценкой**
Итого часов: 72 часа			**12**	**24**	**36**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.24 Частные методики лечебного массажа»

Направление подготовки:
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

профиль:
«Лечебная физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Сакизова-Серазини

Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Бирюков Анатолий Андреевич доктор педагогических наук, профессор кафедры Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ;

Рецензент:
Тарасов Александр Викторович кандидат медицинских наук, доцент – доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ;

1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины являются: подготовка специалистов, способных к целостному и системному анализу проблем современной жизни на основе системного подхода к деятельности в профессиональной сфере. Необходимо создать у студентов понятие об общих принципах и методических правилах использования массажа с лечебной и лечебно-профилактической целями и на этой основе научить их навыкам применения частных методик лечебного массажа при различных заболеваниях.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Частные методики лечебного массажа» занимает существенное место в профессионально-педагогической подготовке специалистов и относится к профильному циклу вариативной части. Проблема лечения заболеваний и восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности после травм и перенесенных заболеваний, массаж в комплексе с ЛФК, физиотерапией и другими процедурами играет важную роль в этой области.

Учебный процесс состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе особое внимание уделяется анатомо-физиологическим особенностям лечебного массажа, механизмам действия массажа, гигиеническим основам массажа и классификации лечебного массажа.

Основная частью курса дисциплины «Частные методики лечебного массажа» являются теоретико-практическое освоение студентами частных методик лечебного массажа при различных заболеваниях и повреждениях. освоение техники и методики аппаратного массажа: вибро-, пневмо- и гидромассажа. Ознакомление с особенностями комбинированного массажа, а также сочетание ручного массажа с физио- и гидротерапией, криомассажем, кремами, мазями, растирками и маслами.

Массаж отдельных частей тела и методики сеансов частного лечебного массажа студенты осваивают в парах, поочередно занимая место массируемого

и массирующего. Это позволяет приобрести более профессиональные навыки и понимание физиологического и физического состояния массируемых частей тела и тканей.

Самостоятельно студенты выполняют задания преподавателей по теоретическим основам массажа и практическим навыкам. Проверка самостоятельной работы студентов по теоретическим основам лечебного массажа осуществляется во время консультаций и собеседования, проверка знаний по овладению практическими навыками массажа проводится путем демонстрации частных методик лечебного массажа на отдельных участках тела.

Зачет для очной формы обучения включает вопросы теории и практическую демонстрацию частных методик лечебного массажа.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: анатомия, экология, физиология, биология, биохимия, биомеханика, педагогика, психология, гигиена, спортивная медицина, ТФВ и дисциплины спортивно-педагогического цикла.

Рабочая программа дисциплины «Частные методики лечебного массажа» имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам, т.е. 72 часа, из них для очной формы обучения 14 часов – лекций, 28 часов – практических занятий, 30 часов – самостоятельной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-2	Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические и иные средства и методические приемы для восстановления временно утраченных функций и развития необходимых компенсаторных физических качеств для успешного завершения реабилитационного процесса	*7*		
ПК-2.1	Знает: - основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; - физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека;	*7*		
ПК-2.3	Умеет: - владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; - оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций;	*7*		
ПК-2.5	Имеет опыт: Определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	*7*		

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**I ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА**	**7**	**4**		**8**		
2	1.1.Общие понятия о лечебном массаже	**7**	2		2		
3	1.2. Системы лечебного массажа. Методы лечебного массажа и методика их комбинирования.	**7**			2		
4	1.3. Формы и классификация видов лечебного массажа	**7**	2		2		
5	1.4. Сочетание массажа с физическими методами лечения. Гели, растирки и мази в лечебном массаже	7			2		
6	**II.КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ**	**7**	**10**	**28**	**22**		
7	2.1 Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	**7**	2	6	4		
8	2.2. Лечебный массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	**7**	2	6	4		
9	2.3. Лечебный массаж при заболеваниях органов дыхания	**7**	2	4	4		
10	2.4. Лечебный массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы	**7**	2	6	4		
11	2.5. Лечебный массаж при заболеваниях желудочно-	7	2	4	4		

	кишечного тракта						
12	2.6. Лечебный массаж при нарушениях обмена веществ	**7**		2	2		
13							**Зачет**
Итого часов:			**14**	**28**	**30**		

II. Содержание курса

Раздел 1. Общие основы лечебного массажа.

Раздел 2. Классификация видов лечебного массажа и методика проведения.

1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА

Тема 1.1 Общие понятия о лечебном массаже.

Место лечебного массажа в лечении реабилитации. Механизмы лечебного и восстанавливающего действия лечебного массажа. Гигиенические требования к проведению лечебного массажа (помещению, инвентарю, массажисту, пациенту). Режим работы массажиста. Показания и противопоказания к назначению лечебного массажа.

Тема 1.2 Системы лечебного массажа. Методы лечебного массажа и методика их комбинирования

Понятие о системах лечебного массажа. Методы лечебного массажа.

Характеристика классического, сегментарно-рефлекторного, периостального и других видов и особенности их проведения при повреждениях и заболеваниях.

Виды аппаратного метода массажа и методика их выполнения. Продолжительность сеанса общего, частного аппаратного массажа.

Комбинированный метод массажа и методика его проведения. Ножной массаж и его применение в лечебной практике.

Тема 1.3 Формы и классификация видов лечебного массажа

Формы лечебного массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (взаимомассажа, квадримассажа, парного массажа и самомассажа).

Методика проведения сеанса общего массажа по участкам тела, чередование приемов, распределение времени на приемы и массаж отдельных участь тела.

Сеанс частного массажа. Характеристика сеанса частного массажа и особенности его проведения. Понятие о сеансе (процедуре) и курсе лечебного массажа.

Классификация лечебного массажа

Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой с темы: массаж при заболеваниях нервной системы; массаж при заболевай! органов пищеварения; массаж при нарушении обмена веществ.

Тема 1.4 Сочетание массажа с физическими методами лечения. Гели, растирки и мази в лечебном массаже

Массаж в сочетании с физическими методами лечения. Цель использования тепловых процедур. Последовательность применения тепловых процедур и массажа. Особенности массажа с применением грязей, парафина. Методы сочетания массажа со светолечебной процедурой. Методика массажа при сочетании с электролечением.

Методика применения гелей, мазей, растирок и т.п. с лечебной целью в процессе массажа.

2. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА, ИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ, ФОРМЫ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Тема 2.1 Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Понятия о сеансе лечебного массажа при травмах и заболеваниях. Понятие о периодах применения лечебного массажа. Роль отсасывающего массаж; его методика. Особенности массажа мягких тканей, связок, костей.

2.1.1 Методика сеанса лечебного массажа при повреждениях мягких тканей

Сроки назначения сеанса массажа. Приемы массажа при повреждении мягких тканей. Комбинирование массажа с ЛФК, тепловыми процедурами и

лечебными мазями. Отсасывающий массаж и методика его проведения. Продолжительность сеанса и количество повторений в сутки.

• Методика лечебного массажа при растяжении святок суставов. Механизмы лечебного действия. Сроки назначения лечебного массажа. Особенности сеанса массажа при повреждениях связок: коленного, голеностопного, лучезапястного, локтевого, плечевого суставов и др. Методы массажа в профилактике образования контрактуры. Комбинирование массажа с ЛФК, физиопроцедурами и механотерапией, мазями и растирками.

• Методика массажа при паратенитах. Механизмы лечебного действия массажа. Показания и противопоказания. Особенности первых 3-4 сеансов мае сажа. Особенности массажа на больном участке. Продолжительность и количество повторений сеансов в сутки. Отличие вводной и заключительной части сеанса массажа от основной. Сочетание массажа с согревающими и лечебными мазями. Комбинирование физиопроцедур с массажем.

• Методика массажа при тендовагинитах. Механизмы лечебного действия массажа. Сроки назначения массажа. Приемы массажа. Особенности сеанс; массажа (интенсивность). Роль отсасывающего массажа. Особенности массаж; и положение больного при заболевании разгибателей предплечья, пальцев кисти рук, голени, стопы и ахиллова сухожилия. Сочетание массажа с ЛФК, тепловыми процедурами, ваннами, грелками, баней, компрессами, согревающим и лечебными мазями. Количество сеансов в сутки.

• Методика массажа при бурсите. Механизмы лечебного действия массажа. Сроки назначения массажа. Приемы массажа. Положение больного при массаже коленного, локтевого суставов. Сочетание массажа с ЛФК, тепловыми процедурами. Курс массажа, количество сеансов в сутки.

• Методика массажа после оперативного сшивания разрыва ахиллова сухожилия. Механизм лечебного действия массажа. Роль отсасывающего массажа. Сроки назначения лечебного массажа после сшивания. Приемы массажа в первые сеансы после сшивания и последующие (т.е. по периодам).

Комбинирование массажа с другими физическими методами лечения. Сочетание массажа с ЛФК.

2.1.2 Массаж при переломах костей верхнего плечевого пояса

Механизм лечебного действия массажа. Сроки назначения массажа. Положение больного, конечности. Роль отсасывающего массажа. Особенности методики массажа по периодам. Методика сегментарно-рефлекторного массажа. Цель и методика применения вибрационного массажа. Пассивные и активные движения. Сочетание массажа с другими физическими методами лечения.

2.1.3 Массаж при переломах костей нижних конечностей

Сроки назначения массажа. Особенности методики массажа в зависимости от локализации перелома (бедренной, берцовой костей). Методика сеансов массажа по периодам. Положение пациента при массаже бедра (передней поверхности), голени, стопы. Сочетание массажа с другими физическими методами лечения и ЛФК.

2.1.4 Массаж при повреждениях суставов и после оперативного лечении привычного вывиха плеча

Методика сеанса массажа при повреждениях суставов: коленного, голеностопного, плечевого, межфаланговых и др. Особенности отсасывающего массажа. Сочетание массажа с другими методами лечения. Роль движений. Методика сеанса массажа при вывихе плеча. Сроки назначения массажа. Приемы массажа. Сочетание массажа с другими методами лечения: ЛФК, физиотерапия, механотерапия, мази.

2.1.5 Массаж при травмах кисти и стопы

Сроки назначения массажа при травмах кисти: пястных, фаланговых костей. Особенности сеанса массажа в первые дни назначения и последующее время. Методика сочетания массажа с ЛФК и электро-, тепло- и водолечением на всех этапах лечения. Методика сеанса массажа при травмах стопы. Сроки назначения массажа. Отсасывающий массаж, особенности массажа и пер иммобилизации стопы и после. Роль движений. Сочетание с другими

метол, лечения. Роль сегментарного и точечного массажа при травмах (переломах) стопы.

2.1.6 Массаж при неосложненных переломах позвоночника

Сроки назначения массажа в зависимости от локаллизации повреждения функционального состояния организма. Роль и методика сегментарного и точечного массажа при переломах позвоночника. Сочетание массажа с ЛФК другими методами лечения. Количество повторений сеансов в сутки.

2.1.7 Массаж при переломах костей таза

Сроки назначения массажа. Методика сеанса массажа в первые дни после повреждения. Особенности массажа спины, тазовой области, нижних конечностей. Методика массажа паравертебральных зон спинномозговых сегментов. Сочетание массажа с другими методами лечения и ЛФК.

2.1.8 Массаж при повреждении менисков коленного сустава и после оперативного удаления

Сроки назначения массажа. Положение конечности при массаже. Количество повторений сеансов массажа в сутки. Особенности методики массажа и паравертебральных зон спинномозговых сегментов. Сочетание массажа с других физическими методами лечения, согревающими и лечебными мазями. Роль пассивных движений.

2.1.9 Массаж при артритах, артрозах и тугоподвижности суставов

• Методики массажа при артритах. Особенности массажа в первом периоде острого течения заболеваний: тазобедренного, коленного, плечевого, локтевого, голеностопного, лучезапястного суставов и кисти. Положение массируемых частей тела: голени, бедра и т.д. Частота назначения сеансов массажа и продолжительность курса. Методика массажа в подостром периоде артрита: тазобедренного, коленного и д.р. суставов. Комбинирование массажа с другими средствами. Особенности методики массажа паравертебральных зон спинномозговых сегментов, а также рефлекторных зон, расположенных на подошвах.

• Методика массажа при артрозах. Особенности массажа по периодам. Приемы массажа при артрозе тазобедренного, коленного и других суставов, пассивных, активных движений. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой, гимнастикой в воде и различными физическими методами лечения. Массаж паравертебральных зон.

• Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. Особенности массажа при контрактуре в локтевом суставе, коленном суставе, лучезапястном, голеностопном и других суставах. Роль движений в устранении контрактур и тугоподвижности суставов. Комбинирование массажа с другими физическими методами лечения и мазями.

2.1.10 Массаж при ожогах и обморожениях

Механизм лечебного действия массажа при ожогах и обморожениях. Методические особенности при проведении сеансов лечебного массажа при ожогах и обморожениях. Методика вводного массажа при ожогах. Роль отсасывающего массажа. Приемы массажа в первые сеансы. Особенности массажа до и после кожно-пластических операций, проводимых с целью устранения рубцовых деформаций. Роль сегментарно-рефлекторного массажа при термических ожогах в остром периоде травмы.

2.1.11 Массаж при сколиозах и плоскостопии

• Методика лечебного массажа при сколиозах. Особенности методики массажа в зависимости от локализации и вида сколиоза, его степени, на выпуклой и вогнутой стороне искривления. Паравертебральные зоны массажа при поясничном, грудном и пояснично-грудном отделах и методика массажа. Положение пациента. Комбинирование массажа с ЛФК.

• Методика сеанса лечебного массажа при плоскостопии. Роль массажа при плоскостопии. Характер применения массажных приемов. Особенности массажа внутренней и наружной сторон стопы. Особенности массажа икроножной и переднеберцовых мышц голени. Продолжительность сеанса массажа и количество раз в сутки. Комбинирование массажа с ЛФК при плоскостопин.

Тема 2.1. Лечебный массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

2.1.1 Методика лечебного массажа при ишемической болезни сердца (стенокардии, инфаркте миокарда и постинфарктном состоянии)

• Лечебный массаж при стенокардии. Механизмы лечебного действия массажа при стенокардии. Особенности массажа спины с левой стороны. Методика массажа паравертебральных спинномозговых сегментов. Методика массажа шеи и трапециевидных мышц. Массаж межреберных промежутков. Массаж груди и особенности массажа у женщин. Методика массажа руки. Продолжительность сеанса массажа.

• Методика сеанса массажа при инфаркте миокарда и в постинфарктном состоянии. Механизмы лечебного действия массажа при инфаркте миокарда. Показания и противопоказания к назначению массажа. Особенности проведения сеансов массажа на этапах реабилитации. Задача массажа в первом периоде, положение больного - массаж ног. Особенности массажа правой руки. Массаж спины в положении на правом боку. Массаж ягодичных мышц. Особенно массажа паравертебральных зон. Методика массажа шеи и трапециевидных мышц. Особенности массажа груди. Продолжительность сеанса массажа. Сочетание массажа с ЛФК.

2.2.2 Лечебный массаж при недостаточности кровообращения

Показания и противопоказания к проведению массажа. Механизмы лечебного действия массажа. Особенности техники массажа в зависимости степени недостаточности кровообращения. Рефлекторный массаж.

2.2.3 Лечебный массаж при гипертонической болезни

Механизмы лечебного действия массажа. Особенности методики массажа; в зависимости от стадии заболевания. Показания и противопоказания к назначению массажа.

Особенности массажа спины. Особенности массажа воротниковой зоны, шеи и волосистой части головы. Массаж груди. Особенности сеанса массажа после гипертонического крича. Сочетание массажа с ЛФК.

2.2.4 Лечебный массаж при нейроциркуляторной дистонии гипотонической болезни

Механизмы лечебного действия массажа. Методика сеанса массажа при нейроциркуляторной дистонии. Особенности методики сеансов массажа при повышенном и пониженном артериальном давлении. Приемы массажа в том и другом случаях. Положение пациента при массаже. Особенности сеанса рефлекторно-сегментарного массажа.

Методика сеанса массажа, имеющего профилактическую направленность. Роль рефлекторно-сегментарною массажа. Сочетание массажа с ЛФК.

Методика сеанса массажа при гипотонической болезни. Интенсивность сеанса массажа. Методика проведения общего массажа по участкам тела. Особенности массажа спинномозговых сегментов. Комбинирование массажа с ЛФК.

2.2.5 Лечебный массаж при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен

• Лечебный массаж при облитерирующем эндартериите. Механизм лечебного действия массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа. Методика сеанса массажа при облитерирующем эндартериите. Особенности сеанса общего массажа для укрепления всего организма и улучшения общего кровообращения при 1 и 2 стадии ишемии. Особенности сеанса массажа спины, здоровой и больной конечностей. Особенности массажа приподнятой конечности и опущенной на кушетку. Приемы и их последовательность в том и другом положении. Массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов.

• Лечебный массаж при варикозном расширении вен. Сочетание массажа с ЛФК. Методика сеанса массажа при варикозном расширении вен. Задачи массажа. Противопоказания к массажу. Особенности сеанса общего массажа, его продолжительность. Наилучшее положение конечности при проведении массажа на больной ноге. Особенности сеанса массажа при трофических язвах. Методика сеанса массажа для усиления венозного оттока. Особенности массажа

пояснично-крестцовой области, ягодичных мышц и гребня подвздошной кости. Особенности интенсивного массажа мышц живота. Методика выполнения сеанса массажа паравертебральных зон спинномозговых сегментов.

Тема 2.3. Лечебный массаж при заболеваниях органов дыхания

Задачи массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа. Механизм лечебного действия массажа при заболеваниях органов дыхания.

2.3.1 Массаж при заболеваниях пневмонией и плевритом

Массаж передней и задней стенок грудной клетки, приемы. Массаж межреберных промежутков. Методика сеанса массажа в зависимости от двигательного режима. Положение больного для массажа при различных двигательных режимах. Сочетание массажа с ЛФК.

2.3.2 Массаж при бронхиальной астме

Роль массажных приемов, способствующих расширению бронхов и улучшению вентиляции легких. Методика массажа спины, груди, шеи и надплечья в положении лежа и в положении сидя. Особенности массажа для увеличения подвижности диафрагмы и грудной клетки, укрепления мышц, принимающих участие в акте дыхания. Методика массажа паравертебральных зон спинномозговых сегментов. Сочетание массажа с пассивными и активными движениями. Комбинирование массажа с ЛФК.

2.3.3 Массаж при хронических неспецифических заболеваниях легких (хронических бронхитах, бронхоэктатической болезни, эмфиземе легких)

Механизмы лечебного действия массажа при хронических неспецифических заболеваниях органов дыхания. Показания и противопоказания. Задача массажа в укреплении дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности ребер, улучшении функции внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы, выделении мокроты.

Методики массажа при хроническом бронхите: спины, груди, надплечья, межреберных промежутков, подреберья. Особенности применения ручной и аппаратной вибрации. Методика проведения пассивных давящих движений. Сочетание массажа с ЛФК (дренажные упражнения и др.).

Методика сеанса массажа при бронхоэктатической болезни, направленная на укрепление организма, выделение мокроты, улучшение вентиляции и газообмена в легких. Положение пациента при массаже. Особенности массажа грудной клетки, надплечья, подреберного угла. Сочетание массажа с ЛФК. Методика сеанса массажа при эмфиземе легких. Сочетание массажа с ЛФК.

Тема 2.4. Лечебный массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Механизмы лечебного действия массажа при заболеваниях и травмах нервной системы.

2.4.1 Массаж при вялых и спастических параличах

Показания и противопоказания к назначению массажа. Особенности сеансов массажа при вялом параличе в ранние и поздние сроки, приемы и техника их выполнения. Роль пассивных движений в парализованных конечностях. Сочетание массажа с ЛФК и другими физическими процедурами. Задачи и методика массажа при спастических параличах. Положение пациента при проведении массажа. Последовательность массируемых частей тела. Точечный массаж. Методика проведения парного массажа при спастическом параличе и синкинезиях. Роль пассивных движений и их место в сеансе массажа. Сочетание массажа с ЛФК, баней, согревающими мазями.

2.4.2 Массаж при остеохондрозе позвоночника различной локализации

Механизмы лечебного действия массажа при остеохондрозе позвоночника в зависимости от места его локализации: шейный, шейно-грудной, грудной и пояснично-крестцовый. Стадии: острая, подострая, неполной и полной ремиссии. Особенности сеанса массажа и острой форме. Роль рефлекторного массажа.

Методика сеанса массажа при остеохондрозе в подострой форме. Массаж верхней части спины: длинные и широчайшие мышцы, фасции трапециевидной мышцы, подлопаточная область, верхние пучки трапециевидной мышцы. Массаж плеч и мышц шеи. Приемы массажа на каждом отдельном участке. Массаж больших грудных мышц, межреберных промежутков.

Особенности методики массажа при шейно-грудном остеохондрозе. Особенности сеанса массажа при грудном остеохондрозе. Особенности сеанса массажа при пояснично-крестцовом остеохондрозе. Массаж ягодичных мышц, массаж крестца; массаж гребня подвздошной кости. Массаж поясничной области. Роль пассивных движений. Сочетание массажа с тепловыми процедурами и ЛФК. Методика сеанса массажа при неполной и полной ремиссии. Роль пассивных движений. Сочетание классического массажа с аппаратным, с ЛФК, баней (парной), мазями, соллюксом, парафином и т.д.

2.4.3 Массаж при невритах

Задача массажа в раннем восстановительном периоде (2-25 сутки) и позднем (25-60 сутки) и т.д. Дифференцированное воздействие на мышцы в разные периоды. Методика применения сегменгарно-рефлекторного массажа, воротниковый, крестцово-поясничной областей. Применение вибрационного (классического, аппаратного) массажа. Массаж под соллюксом, ручной массаж в воде.

Сочетание массажа с пассивными и активными движениями. ЛФК, лечебными и согревающими мазями. Сегментарно-рефлекторный массаж на суставах, мышцах. Пассивные и активные движения.

• Методика сеанса массажа при неврите лицевого нерва. Приемы массажа. Особенности сеанса массажа в 1-12-й лень. Последовательность массируемых участков, продолжительность сеанса. Методика сеанса массажа с 12-15-го дня до 4-6 месяцев. Продолжительность сеанса массажа и частота выполнения в сутки. Особенности массажа лица и изнутри рта. Сочетание массажа с ЛФК.

• Методика сеанса массажа при поражении плечевого сплетения (плексит). Методика массажа на спине, груди и пораженной конечности. Положение больного. Особенности массажа шеи, верхних пучков трапециевидной, дельтовидной, двуглавой, внутренней плечевой мышц, сгибателей кисти и пальцев. Сочетание массажа с тепловыми процедурами, мазями, ЛФК. Массаж паравертебральных зон.

• Методика сеанса лечебного массажа при неврите лучевого, локтевого, срединного нервов. Время назначения щадящего массажа. Последовательность выполнения массажа на различных участках конечности. Приемы массажа. Продолжительность сеансов массажа и их частота. Сочетание массажа с ЛФК, электростимуляцией, теплом, лечебными и согревающими мазями.

• Методика сеанса массажа при неврите седалищного. Методика массажа при неврите седалищного нерва, массируемые зоны. Массаж на задней поверхности бедра. Роль пассивных и активных движений в сеансе массажа. Сочетание массажа с тепловыми процедурами, мазями. Комбинирование ручного массажа с вибрационным. Частота сеансов массажа в сутки.

• Методика сеанса массажа при неврите мало- и большеберцового нерва. Особенности массажа икроножной мышцы. Особенности массажа передней, боковой поверхности голени – положение больного. Особенности массажа стопы. Сочетание массажа с ЛФК, тепловыми процедурами, мазями. Массаж в воде. Частота сеансов массажа в сутки.

2.4.4 Массаж при невралгиях

• Методика сеанса массажа при невралгии межреберных нервов. Положение пациента. Последовательность массируемых участков на туловище. Особенность массажа на больной и здоровой стороне спины, груди. Методика вводного сеанса массажа. Методика сеанса основной части массажа на спине. Особенности массажа межреберных промежутков. Особенности заключительной части массажа на спине. Сочетание массажа с дыхательными упражнениями и давлением (пассивные движения). Использование тепловых процедур, согревающих и лечебных мазей. Продолжительность сеанса массажа, частота в сутки.

• Методика сеанса массажа в первые дни. Особенности массажа в подострой стадии. Массируемые части тела и приемы массажа на них. Особенности массажа выхода большого и малого затылочного нервов. Продолжительность первых сеансов массажа и последующих. Сочетание

классического массажа с вибромассажем, с пассивным движениями, ЛФК, тепловыми и физиопроцедурами, а также лечебными и согревающими мазями.

2.4.5 *Массаж при неврозах, головной боли*

• Лечебный массаж при неврозах. Механизмы лечебного действия массажа. Методика массажа при неврозах. Особенности сеансов общего и частного массажа. Массаж спины, груди. Массаж воротниковой зоны. Сочетание массажа с физическими упражнениями, спортом. Комбинирование классического массажа с гидромассажем и баней (парной). Продолжительность общего и частного сеансов. Частота применения и курс массажа.

• Методика массажа при головных болях. Особенности массажа спины и груди – приемы массажа. Массаж шеи и надплечья. Особенности массажа шейных сегментов C-D. Методика сеанса массажа волосистой части головы. Сочетание массажа с физическими упражнениями, прогулками, водными процедурами.

Тема 2.5. Лечебный массаж при заболеваниях органов пищеварения

Задачи и механизмы лечебного действия массажа.

2.5.1 Массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Показания и противопоказания к назначению лечебного массажа. Массаж эпигастральной области и правого подреберья. Особенности методики массажа в зависимости от стадии заболевания. Особенности сеанса массажа паравертебральных зон и сочетание массажа с ЛФК.

2.5.2 Массаж при дисфункциях кишечника, энтероколитах, энтероптозе и нарушениях моторной функции толстого кишечника

• Методика сеанса лечебного массажа при дисфункциях кишечника в подострый период. Особенности массажа спины: длинных и широчайших мышц. Особенности массажа вокруг левой лопатки. Особенности массажа живота: толстого кишечника; косых мышц; прямых мышц. Массаж в области крестца. Особенности применения приемов вибрации на животе. Сотрясение в области

живота. Массаж в сочетании с тепловыми процедурами (парафин, озокерит) и ЛФК.

• Методика сеанса массажа при энтероколитах и дискинезиях. Массаж спины: длинных мышц спины с акцентом на паравертебральные зоны спинно-мозговых сегментов. Массаж подреберья, прямых и косых мышц живота. Поглаживание, выжимание и надавливание по ходу толстого кишечника, вибрация. Сотрясение в области живота. Сочетание массажа с физическими упражнениями.

Тема 2. 6. Лечебный массаж при нарушениях обмена веществ

Механизмы лечебного действия массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа.

2.6.1 Массаж при подагре

Массируемые части тела. Особенности методики сеанса массажа при подагре с целью улучшения крово- и лимфообращения в пораженных суставах. Методика массажа для снятия напряжения и боли и мышцах и суставах. Особенности массажа в остром и подостром периодах заболевания. Роль пассивных движений и методика их применения в сеансе массажа. Массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов и рефлекторных зон, расположенных на подошве стопы. Сочетание массажа с физиотерапией, тепловыми процедурами и физическими упражнениями.

2.6.2 Массаж при ожирении

Показания и противопоказания к назначению массажа. Формы массажа, применяемые при ожирении. Особенности общего, частного массажа и их продолжительность. Приемы массажа при ожирении. Комбинирование физических упражнений, бега, плавания с массажем. Особенности массажа в комплексе с парной баней. Приемы массажа. Особенности применения вибрационного массажа и гидромассажа при избыточном отложении жира на отдельных частях тела.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Понятие о лечебном массаже, его цель и задачи.
2. Виды лечебного массажа.
3. Системы лечебного массажа.
4. Методы лечебного массажа.
5. Методы комбинированного лечебного массажа.
6. Формы лечебного массажа.
7. Сочетание классического массажа с физическими методами лечения.
8. Применение лечебного массажа в области физической реабилитации.
7. Сочетание лечебного массажа с ЛФК.
8. Понятие о периодах применения лечебного массажа.
9. Методика использования массажа с мазями, растирками икремами.
10. Общие противопоказания к массажу.
11. Методика массажа при ушибах.
12. Методика массажа при растяжениях.
13. Роль отсасывающего массажа и его методика.
14. Особенности массажа костей.
15. Сроки назначения лечебного массажа.
16. Методика массажа в профилактике образования контрактуры.
17. Механизм лечебного действия массажа при тендовагинитах.
18. Методика массажа при бурсите, приемы массажа, положение больного при массаже коленного, локтевого суставов.

19. Методика массажа после оперативного сшивания разрыва ахиллова сухожилия.

20. Методика массажа при переломах костей верхнего плечевого пояса.

21. Методика при переломе костей нижних конечностей по периодам.

22. Массаж при повреждениях суставов и после оперативного лечения первичного вывиха плеча.

23. Методика массажа при травмах кисти и стопы, сроки на значения,

24. Методика сочетания массажа с ЛФК и электро-, тепло- и гидролечением на всех этапах лечения.

25. Отсасывающий массаж, особенности методики массажа в период иммобилизации стопы.

26. Роль сегментарного и точечного массажа при травмах (переломах) стопы.

27. Роль и методика сегментарного и точечного массажа при переломах позвоночника.

28. Методика сеанса массажа в первые дни после перелома костей таза.

29. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава и после их оперативного удаления.

30. Методика массажа при артритах. Особенности массажа в первом периоде острого течения заболеваний: тазобедренного, коленного, плечевого, локтевого и др. суставов.

31. Методика массажа при артрозах, особенности массажа по периодам.

32. Механизм лечебного действия массажа при ожогах и обморожениях.

33. Методика вводного массажа при ожогах.

34. Роль сегментарно-рефлекторного массажа при термических ожогах в остром периоде травмы.

35. Методика лечебного массажа при сколиозах.

36. Методика сеанса лечебного массажа при плоскостопии.

37. Механизм лечебного действия массажа при стенокардии.

38. Методика сеанса массажа при инфаркте миокарда и в постинфарктом состоянии.

39. Методика сеанса лечебного массажа при гипертонической болезни.

40. Методика массажа при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен.

41. Методика лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания.

42. Методика лечебного массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

43. Методика сеанса лечебного массажа при дисфункциях кишечника в подострый период.

44. Методика сеанса массажа при энтероколитах и дискинезиях.

45. Методика массажа при нарушениях обмена веществ.

46. Методика лечебного массажа при вялых и спастических параличах.

47. Методика массажа при остеохондрозе позвоночника различной локализации.

48. Особенности лечебного массажа при невритах в раннем и позднем периодах.

49. Методика сеанса лечебного массажа при невритах лучевого, локтевого и срединного нерва.

50. Методика сеанса лечебного массажа при невралгии межреберных нервов.

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу.

1. Понятие о лечебном массаже, его цель и задачи.
2. Виды лечебного массажа.
3. Системы лечебного массажа.
4. Методы лечебного массажа.
5. Формы лечебного массажа.

6. Сочетание классического массажа с физическими средствами лечения.

7. Применение лечебного массажа в области физической реабилитации.

8. Сочетание лечебного массажа с ЛФК.

9. Методика использования лечебного массажа с мазями, растирками и кремами.

10. Общие противопоказания к лечебному массажу.

11. Методика лечебного массажа при ушибах.

12. Методика лечебного массажа при растяжениях.

13. Сроки назначения лечебного массажа.

14. Методика лечебного массажа в профилактике образования контрактуры.

15. Механизм лечебного действия массажа при тендовагинитах.

16. Методика лечебного массажа при бурсите, приемы массажа, положение больного при массаже коленного, локтевого суставов.

17. Методика лечебного массажа при переломах костей верхнего плечевого пояса.

18. Методика лечебного массажа при переломе костей нижних конечностей по периодам.

19. Лечебный массаж при повреждениях суставов и после оперативного лечения первичного вывиха плеча.

20. Методика лечебного массажа при травмах кисти и стопы, сроки назначения.

21. Методика сочетания лечебного массажа с ЛФК и электро-, тепло- и гидролечением на всех этапах лечения.

22. Роль сегментарного и точечного массажа при травмах (переломах) стопы.

23. Роль и методика сегментарного и точечного массажа при переломах позвоночника.

24. Методика сеанса лечебного массажа в первые дни после перелома костей таза.

25. Методика лечебного массажа при повреждении менисков коленного сустава и после их оперативного удаления.

26. Методика лечебного массажа при артритах. Особенности массажа в первом периоде острого течения заболеваний: тазобедренного, коленного, плечевого, локтевого и др. суставов.

27. Методика лечебного массажа при артрозах, особенности массажа по периодам.

28. Механизм лечебного действия массажа при ожогах и обморожениях.

29. Методика лечебного массажа при сколиозах.

30. Методика сеанса лечебного массажа при плоскостопии.

31. Механизм лечебного действия массажа при стенокардии.

32. Методика сеанса массажа при инфаркте миокарда и в постинфарктом состоянии.

33. Методика сеанса лечебного массажа при гипертонической болезни.

34. Методика лечебного массажа при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен.

35. Методика лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания.

36. Методика лечебного массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

37. Методика сеанса лечебного массажа при дисфункциях кишечника в подострый период.

38. Методика сеанса лечебного массажа при энтероколитах и дискинезиях кишечника.

39. Методика лечебного массажа при нарушениях обмена веществ.

40. Методика лечебного массажа при вялых и спастических параличах.

41. Методика лечебного массажа при остеохондрозе позвоночника различной локализации.

42. Особенности лечебного массажа при невритах в раннем и позднем периодах.

43. Методика сеанса лечебного массажа при невритах лучевого, локтевого и срединного нерва.

44. Методика сеанса лечебного массажа при невралгии межреберных нервов.

Темы рефератов

1. Особенности методики массажа при ушибах и растяжении связок сустава.
2. Методика лечебного массажа при паратенитах.
3. Методика лечебного массажа при тендовагинитах.
4. Методика лечебного массажа при бурситах.
5. Методика лечебного массажа после оперативного сшивания разрыва ахиллова сухожилия.
6. Методика лечебного массажа при переломах костей верхнего плечевого пояса
7. Методика лечебного массажа при переломах костей нижних конечностей
8. Методика лечебного массажа при повреждениях суставов и после оперативного лечении привычного вывиха плеча
9. Методика лечебного массажа при травмах кисти и стопы
10. Методика массажа при переломах позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга).
11. Методика массажа при переломе костей таза.
12. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава и после их оперативного удаления.
13. Методика массажа при артритах и артрозах.
14. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов.
15. Методика массажа при плоскостопии.
16. Особенности массажа при сколиозе.

17. Методика массажа при миалгии.

18. Методика лечебного массажа при ожогах и обморожениях

19. Лечебный массаж при пневмонии и плеврите.

20. Лечебный массаж при бронхиальной астме.

21. Лечебный массаж при эмфиземе легких.

22. Лечебный массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

23. Лечебный массаж при энтероколитах и дискинезиях.

24. Лечебный массаж при вялом параличе в ранние и поздние сроки.

25. Лечебный массаж при спастических параличах.

26. Лечебный массаж при остеохондрозе позвоночника в зависимости от места его локализации.

27. Лечебный массаж при спортивных повреждениях и заболеваниях.

28. Методика лечебного массажа при травмах кисти и стопы.

29. Лечебный массаж при неврите лицевого нерва.

30. Лечебный массаж при неврите лучевого, локтевого и срединного нервов.

31. Лечебный массаж при инфаркте миокарда и в постинфарктном состоянии.

32. Лечебный массаж при неврите седалищного нерва.

33. Лечебный массаж при невралгии межреберных нервов.

34.Лечебный массаж при гипертонической болезни в зависимости от стадии заболевания.

35. Лечебный массаж при невралгии затылочного нерва.

36. Лечебный массаж при нейроциркулярной дистонии и гипотонической болезни.

37. Лечебный массаж при стенокардии.

38. Лечебный массаж при хроническом бронхите.

Решение ситуационных задач

Задача №1 Разработка частных методик лечебного массажа при повреждениях мягких тканей.

Студенту предлагается задание по разработке методики лечебного массажа при повреждениях связок. Преподаватель обозначает повреждения связок коленного, голеностопного, лучезапястного или плечевого суставов и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

Задача №2 Разработка частных методик лечебного массажа при повреждениях и травмах опорно-двигательного аппарата.

Студенту предлагается задание по разработке методики лечебного массажа при травмах и повреждения опорно-двигательного аппарата. Преподаватель обозначает повреждения или травму какого-либо участка и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

Задача №3 Разработка частных методик лечебного массажа при сколиозе

Преподаватель обозначает степень сколиоза и дает задание по разработке методики лечебного массажа при сколиозе в грудном, поясничном и шейном отделах позвоночника и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрирует его практическое выполнение на занятиях.

Задача №4 Разработка частных методик лечебного массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Преподаватель дает задание по разработке методики лечебного массажа при гипертонической и гипотонической болезни и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

Задача №5 Разработка частных методик лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания

Преподаватель дает задание по разработке методики лечебного массажа при пневмонии, плеврита или бронхиальной астме и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

Задача №6 Разработка частных методик лечебного массажа при заболеваниях нервной системы.

Преподаватель дает задание по разработке методики лечебного массажа при вялых и спастических параличах и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

Задача №7 Разработка частных методик лечебного массажа при заболеваниях органов пищеварения

Преподаватель дает задание по разработке методики лечебного массажа при заболеваниях органов пищеварения и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

Задача №8 Разработка частных методик лечебного массажа при нарушениях обмена веществ

Преподаватель дает задание по разработке методики лечебного массажа при нарушениях обмена веществ и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник. для студ. Учреждений высш. Проф. Образования - 4-е изд., испр. – М.; Издательский центр «Академия», 2013.- 368с.-(Сер.Бакалавриат).

2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учеб. для студентов высш. уч. завед. - М.: Издательство: центр «Академия» 2006.

3. Васильева Н.В. Оздоровительный и лечебный массаж /Н.В.Васильева. – М.; «Айрис ПРЕСС», 2006.

4. Погосян М.М. Лечебный массаж: Учебник для студентов высших физкультурных учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». – Изд. 2-е, доп. и перераб. – М.; Советский спорт, 2004.

5. Физическая реабилитация: Учеб. для акад. и ин-тов фиг культ» Под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - М.: Феникс, 1999.

б) Дополнительная литература:

8. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 258 с. : ил. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233

9. Погосян, М. М. Лечебный массаж. в 2т. т.1 : учебник / М. М. Погосян .— изд. 4-е, доп. и перераб. — Малаховка : МГАФК, 2020 .— 603 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/772302

1. Белая Н.А. Массаж лечебный, оздоровительный: Практ. пособ. М-ОКО, 1997.

2. Бирюков А.А. Баня лечит и молодит. – М.: Физическая культура, 2006.

3. Бирюков А.А. С легким паром. - М.: Феникс. 2000.

4. Бирюков А.А. Спортивный массаж; учебник для студентов высших учебных заведений /А.А.Бирюков – М.; Издательский центр «Академия», 2006.

5. Васичкин В.И. Лечебный и гигиеническиймассаж. - Минск: Бел.1996.

6. Куничев Л.А. Лечебный массаж. - Л.: Медицина, 1985.

7. Погосян, М. М. Лечебный массаж : учебник / М. М. Погосян .— изд. 3-е,

доп. и перераб. — Малаховка : МГАФК, 2014 .— 720 с. : ил. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=772304

8. Савченко В.А. Массаж и мобилизация при остеохондрозе: Учеб. пособие / В.А Савченко, А.А. Бирюков, Н.А. Дейл. - М.: Сов. спорт.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронно-библиотечная система Elibrary - http://elibrary.ru
2. http://www.sport.iatp.org.ua — здоровье, физкультура, спорт
3. http://www.breath.ru — портал здорового образа жизни.
4. Теория и практика физической культуры: Журнал HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot
6. Физкультура и спорт: Журнал http://www.fismag.ru/

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/
4. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
5. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp

6. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования https://fgosvo.ru/
7. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
8. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
9. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
10. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
11. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
12. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
13. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
14. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
15. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
16. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
17. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
18. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
19. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
20. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
21. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
22. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

– *Программное обеспечение дисциплины:*

- Учебник (Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 4-е изд. стер. М.; 2014.)

- Аннотация

- Информационная справка

- Методические рекомендации
- Курс лекций
- Фонд оценочных средств
-Мультимедийные лекции
- Глоссарий

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- массажная аудитория №346 МБК
- кушетки
- раздевалка
- монитор
- ноутбук
- наглядные пособия

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине* «Частные методики лечебного массажа» *для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса* *4 курса, направления подготовки* 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» *профилю)* «Лечебная физическая культура»**
очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр очная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[i]	Максимальноеко л-во баллов
1	*Опрос по темам*	*В течение семестра*	*5*
2	*Контрольная работа №1*	*5*	*5*
3	*Контрольная работа №2*	*6*	*5*
4	*Зачет по практическим навыкам №1*	*8*	*5*
5	*Зачет по практическим навыкам №2*	*10*	*5*
6	*Зачет по практическим навыкам №3*	*12*	*5*
7	*Решение ситуационных задач*	*13-14*	*7*
8	*Тестирование*	*20*	*10*
9	*Реферат по выбранной теме*	*18-19*	*12*
10	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*21*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий*	*10*
2	*Тестирование по пропущенным темам*	*10*
3	*Написание реферата по пропущенным темам*	*15*
4	*Презентации по пропущенным темам*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.24 Частные методики лечебного массажа»

Направление подготовки:
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

профиль:
«Лечебная физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 72 ак.часа, *2* зачетные единицы.

2. **Семестр освоения дисциплины:** *7 семестр (очная форма обучения).*

3. Цель освоения дисциплины: подготовка специалистов, способных к целостному и системному анализу проблем современной жизни на основе системного подхода к деятельности в профессиональной сфере. Необходимо создать у студентов понятие об общих принципах и методических правилах использования массажа с лечебной и лечебно-профилактической целями и на этой основе научить их навыкам применения частных методик лечебного массажа при различных заболеваниях.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

ПК-2 – Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические и иные средства и методические приемы для восстановления временно утраченных функций и развития необходимых компенсаторных физических качеств для успешного завершения реабилитационного процесса

5. Краткое содержание

дисциплины: очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**I ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА**	**7**	**4**		**8**		
2	1.1.Общие понятия о лечебном массаже	**7**	2		2		

3	1.2. Системы лечебного массажа. Методы лечебного массажа и методика их комбинирования.	**7**			2		
4	1.3. Формы и классификация видов лечебного массажа	**7**	2		2		
5	1.4. Сочетание массажа с физическими методами лечения. Гели, растирки и мази в лечебном массаже	7			2		
6	**II.КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ**	**7**	**10**	**28**	**22**		
7	2.1 Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	**7**	2	6	4		
8	2.2. Лечебный массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	**7**	2	6	4		
9	2.3. Лечебный массаж при заболеваниях органов дыхания	**7**	2	4	4		
10	2.4. Лечебный массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы	**7**	2	6	4		
11	2.5. Лечебный массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	7	2	4	4		
12	2.6. Лечебный массаж при нарушениях обмена веществ	**7**		2	2		
13							**Зачет**
Итого часов:			**14**	**28**	**30**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт научно-педагогического образования

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.25 «Лечебная физическая культура в хирургии»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Лечебная физическая культура»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
ИТРРиФ
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации,
массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини
Протокол № 2 от «12» сентября 2019г.

Составитель:

Швыгина Наталия Владимировна к.п.н., доцент, доцент кафедры Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

Рецензент:

Смоленский Андрей Вадимович – д.м.н., профессор кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Лечебная физическая культура в хирургии» является: Получение студентами знаний о хирургических заболеваниях, формирование методических и практических умений и навыков в области применения лечебной физической культуры у больных после хирургических вмешательств на органах грудной и брюшной полости и ампутации конечностей. Сформировать у студентов способность разрабатывать методику применения лечебной физической культуры у больных после хирургических вмешательств на органах брюшной и грудной полости и ампутации конечностей.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Лечебная физическая культура в хирургии» изучается в 8 семестре, основана на знаниях анатомии, физиологии и биомеханики движений человека, теоретико-методических основ лечебной физической культуры, общей и частной патологии. Для успешного освоения дисциплины необходимо знать анатомическое строение суставов верхних и нижних конечностей, а также мышцы, обеспечивающие движения в суставах и их стабильность. Особенности биомеханики движений в различных суставах, физиологические механизмы восстановления, основные положения общей и частной патологии в отношении заболеваний суставов. Дисциплина изучается на четвертом курсе в 8 семестре очной формы обучения в форме лекций, практических и самостоятельных занятий. Практические занятия проводятся в форме доклинической практики в вузе. Обучающиеся должны быть готовы принять участие в обсуждении методических особенностей построения программ реабилитации в зависимости от характера заболевания, периода и этапа реабилитации, проводить занятия с пациентами, имеющими хирургические заболевания. Является этапом подготовки к ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	8
ПК-1.1	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации;	8
ПК-1.2	Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры	8
ПК-1.3	Знает: Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Заболевания и травмы органов брюшной полости, требующие хирургического вмешательства. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК в пред- и послеоперационном периоде	8	4	8	11		
2	Тема 2. Лечебная физическая культура при оперативном лечении травм и заболеваний органов брюшной полости	8	2	8	10		
3	Тема 3. Лечебная физическая культура при хирургических вмешательствах не сердце	8	2	8	10		
4	Тема 4. Лечебная физическая культура при оперативных вмешательствах не легких	8	2	6	10		
5	Тема 5. Лечебная физическая культура при ампутации верхних и нижних конечностей.	8	2	6	10		
	Итоговая форма контроля					9	Экзамен
Итого часов:			**12**	**36**	**51**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке

по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерная тематика рефератов

1. ЛФК после аппендэктомии.

2. ЛФК после холецистэктомии.

3. ЛФК после грыжесечения.

4. ЛФК больных, оперированных по поводу язвенной болезни желудка.

5. ЛФК больных, страдающих гнойными заболеваниями легких в пред- и послеоперационном периоде виды заболеваний, задачи и методика по периодам.

6. ЛФК больных после лобэктомии, вызванной ранением легкого.

7.Клинико- физиологическое обоснование применения ЛФК в предоперационном периоде при оперативных вмешательствах на сердце.

8. ЛФК больных после операции на сердце, связанной с врожденными и приобретенными пороками сердца.

9. ЛФК больных, оперированных по поводу ишемической болезни сердца аортокоронарное шунтирование, стентирование.

10. ЛФК больных после ампутации верхних конечностей

11. ЛФК больных после ампутации нижних конечностей.

12. ЛФК при реконструктивных операциях на верхних конечностях.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы, примерный перечень вопросов к экзамену

1. Понятие о заболеваниях и травмах брюшной полости, требующих хирургического вмешательства.

2. Периоды и задачи ЛФК при оперативном вмешательстве на органах брюшной полости.

3. Задачи и методика ЛФК при оперативном вмешательстве на органах брюшной полости в раннем послеоперационном периоде.

4. Задачи и методика ЛФК при оперативном вмешательстве на органах

брюшной полости в позднем и отдаленном периоде.

5. Лечебная физическая культура после холицистэктомии в раннем послеоперационном периоде. Сущность вмешательства. Задачи и методика ЛФК

6. ЛФК после холецистэктомии в позднем и отдаленных периодах.

7. ЛФК при оперативном вмешательстве по поводу язвенной болезни желудка. Сущность вмешательства. Задачи и методика в раннем периоде физической реабилитации.

8. ЛФК при оперативном вмешательстве по поводу язвенной болезни желудка в позднем и отдаленном периодах реабилитации.

9. ЛФК при оперативном вмешательстве по поводу грыжи. Сущность операции. Задачи и методики в раннем периоде ФР.

10. ЛФК при оперативном вмешательстве по поводу грыжи. Задачи и методика в позднем и отдаленных периодах.

11. Понятия о заболеваниях и травмах легких требующих хирургического вмешательства. Сущность операции. Периоды и задачи ЛФК при оперативном вмешательстве.

12. Задачи и методика ЛФК при операциях на легких в предоперационном периоде.

13. Задачи и методика ЛФК при операциях на легких в раннем послеоперационном периоде.

14. Задачи и методика ЛФК при операции на легких в позднем и отдаленном послеоперационном периодах.

15. Заболевания и травмы, требующие хирургического вмешательства на сердце. Сущность операционного вмешательства. Периоды физической реабилитации. Задачи.

16. ЛФК при врожденных пороках сердца. Сущность вмешательства. Задачи и методика физической реабилитации в различные периоды реабилитации.

17. ЛФК при приобретенных пороках сердца. Сущность вмешательства. Задачи и методика физической реабилитации в различные периоды.

18. ЛФК при ишемической болезни и аневризме сердца. Сущность аортально–коронарного шунтирования. Задачи и методика в различные периоды физической реабилитации.

19. Заболевания и травмы, требующие ампутации конечностей. Периоды и задачи ЛФК.

20. Задачи и методика ЛФК при ампутации нижней конечности в раннем послеоперационном периоде.

21. Задачи и методика ЛФК при ампутации нижней конечности в период подготовки к протезированию и овладения протезом.

22. ЛФК при реконструктивных операциях на культе верхней конечности.

23. Задачи и методика ЛФК при ампутации верхней конечности в раннем послеоперационном периоде.

24. Задачи и методика ЛФК при ампутации верхней конечности в периоде подготовки к протезированию и овладению протезом.

25. ЛФК в раннем операционном периоде после операции на сердце

26. ЛФК в позднем восстановительном периоде после АКШ

27. ЛФК в санаторном восстановительном периоде при операциях на сердце

28. ЛФК в санаторном восстановительном периоде при операциях на лёгких

29. Задачи и методика ЛФК при ампутации нижней конечности в раннем послеоперационном периоде подготовки к протезированию и овладения протезом.

30. ЛФК при оперативном вмешательстве по поводу грыжи. Задачи и методика в позднем и отдаленных периодах.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Физическая реабилитация: в 2 т.: учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклоненями в состоянии здоровья": рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2016.

2. Лечебная физическая культура: справочник/ ред. Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2001. – 588 с.

б) Дополнительная литература:

1. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 11-е изд., испр. - М.: Academia, 2014. - 413 с.: ил.
2. Частная патология: Учебник для студентов учреждений высш. образования / под. ред. С.Н. Попова. – 2-е изд. перераб. и доп. – М., «Академия», 2014. – 272 с.
3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. В 3 ч. Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии : учеб. пособие для студентов средних спец. учеб. заведений / Л.П. Черапкина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 . https://lib.rucont.ru/efd/640929

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

http://elibrary.ru/defaultx.asphttp://psyfactor.org/partners.htm

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины:*

○Операционная система – Microsoft Windows.

○Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

○Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

○Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

○Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

○Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/

○Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/

○Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp

○Портал Федеральных государственных образовательных стандартов

высшего образования
- https://fgosvo.ru/
- Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
- Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
- Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
- Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
- Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
- Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
- Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
- Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
- Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
- Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий
- https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
- Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
- Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
- Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
- Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
- Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся,

индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Лечебная физическая культура в хирургии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), направленности (профилю) «Лечебная физическая культура», очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	Контрольная работа по разделу «ЛФК при операциях на брюшной полости»	*23 неделя*	*15*
2.	Опрос «ЛФК при операциях на грудной клетке»	*24 неделя*	*15*
3.	Выступление на семинаре «ЛФК при операциях на сердце»	*25 неделя*	*15*
4.	Реферат на тему «ЛФК при пороках сердца»	*34 неделя*	*15*
5.	Презентация на тему «ЛФК при ампутации верхних конечностей»	*37-38 неделя*	*10*
6.	***Экзамен***		***30***
7.	**ИТОГО**		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «ЛФК при операциях на органах брюшной полости»	5
2	Опрос по пройденному разделу	15

3	Выступление на семинаре «ЛФК при операциях на сердце»	5
4	Опрос по разделу «ЛФК при операциях на лёгких»	5
5	Опрос по разделу «ЛФК при ампутации конечностей»	5
6	Тест по теме/модулю «ЛФК при пороках сердца»	5
7	Написание реферата по теме «ЛФК при аппендиктомии»	10
8	Презентация по теме «ЛФК при холецектомии»	10
9	Тест на тему «ЛФК при ампутации верхний конечности»	10
	Экзамен	**30**
	ИТОГО	**100 баллов**

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт научно-педагогического образования

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.25 «Лечебная физическая культура в хирургии»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Лечебная физическая культура»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 8 семестр, очная форма обучения.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): Цель освоения дисциплины (модуля) «Лечебная физическая культура в хирургии» является: Получение студентами знаний о хирургических заболеваниях, формирование методических и практических умений и навыков в области применения лечебной физической культуры у больных после хирургических вмешательств на органах грудной и брюшной полости и ампутации конечностей. Сформировать у студентов способность разрабатывать методику применения лечебной физической культуры у больных после хирургических вмешательств на органах брюшной и грудной полости и ампутации конечностей.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**

ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	8
ПК-1.1	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации;	8
ПК-1.2	Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры	8
ПК-1.3	Знает: Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Тема 1. Заболевания и травмы органов брюшной полости, требующие хирургического вмешательства. Клинико-физиологическое обоснование	8	4	8	11		

	применения ЛФК в пред- и послеоперационном периоде						
2	Тема 2. Лечебная физическая культура при оперативном лечении травм и заболеваний органов брюшной полости	8	2	8	10		
3	Тема 3. Лечебная физическая культура при хирургических вмешательствах не сердце	8	2	8	10		
4	Тема 4. Лечебная физическая культура при оперативных вмешательствах не легких	8	2	6	10		
5	Тема 5. Лечебная физическая культура при ампутации верхних и нижних конечностей.	8	2	6	10		
	Итоговая форма контроля					9	Экзамен
Итого часов:			**12**	**36**	**51**		

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.26 Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состояния здоровья»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»
(код и наименование)

Профили: Физическая реабилитация, Лечебная физическая культура
(наименование)

Уровень образования: ***бакалавриат***

Форма обучения: ***Очная и заочная***
Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Составители: Махалин Аду Васильевич – к.б.н., доцент каф. ТиМ АФК;

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

_____

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины. Цель освоения дисциплины «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состояния здоровья» является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области адаптации к физическим нагрузкам у лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом подготовки к профессиональной деятельности по профилям подготовки.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП). Курс «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья» относится к вариативной части обязательных дисциплин. Изучению курса «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам у лиц с отклонениями в состояния здоровья» должно, по возможности, предшествовать изучение специальных дисциплин (медико-биологического цикла, а именно анатомии человека, физиологии человека, биомеханики), в которых студентов знакомят с общими положениями строения анатомии человека, основными физиологическими механизмами протекающими в организме, которая сформировалась и продолжает развиваться на стыке различных областей знания.

Знания, полученные в результате освоения этих дисциплин, позволят будущим специалистам – ориентироваться в вопросах биологии человека и использовать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы они не приводили к патологическим изменениям жизненно важных систем организма. Данный курс реализуется на русском языке**.**

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	**3**	**5**	**6**	**7**
ПК - 4 Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	ПК-4.1 Знает методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.	*8*		*8*
	ПК-4.2 Умеет изучать с позиции достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий; - критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре	8		8

	ПК-4.3 Имеет опыт разработки творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на по развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - разработки новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения. - регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья	*8*		*8*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов для очной формы обучения и заочной формы обучения.

Очная форма обучения (ЛФК, ФР)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам**	**8**	**6**	**12**	**36**		
2	1.1.Введение в курс дисциплины	**8**	**2**	2	6		
3	1.2.Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	**8**	**2**	2	10		
4	1.3.Функциональные изменения в организме, возникающие при спортивной деятельности.	**8**	**2**	4	10		

5	1.4.Физиологические основы спортивной тренировки и развития тренированности	**8**		2	10		
6	**Раздел 2 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями**	**8**	**6**	**12**	**36**		
7	2.1.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями зрения.	**8**	**2**	2	10		
8	2.2.Особенности адаптации к	**8**	**2**	4	10		
	физическим нагрузкам лиц с нарушениями слуха.						
9	2.3.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с детским церебральным параличом.	**8**	**2**	4	10		
10	2.4.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.	**8**		2	6		
Итого часов:			**12**	**24**	**72**		**Диф.зачет**

Заочная форма обучения (ФР)

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1 Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам**	**8**	**2**	**6**	**32**		
2	1.5.Введение в курс дисциплины	**8**	**2**				
3	1.6.Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	**8**		2			
4	1.7.Функциональные изменения в организме, возникающие при спортивной деятельности.	**8**		2	16		
5	1.8.Физиологические основы спортивной тренировки и развития тренированности	**8**		2	16		
6	**Раздел 2 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями**	**8**		**6**	**62**		

7	2.1.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями зрения.	**8**		2	14		
8	2.2.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями слуха.	**8**		2	16		
9	2.3.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с детским церебральным параличом.	**8**		2	16		
10	2.4.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с	**8**			16		
	врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.						
Итого часов:			**2**	**12**	**94**		**Диф.зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам у лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов для диф.зачета по курсу «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состояния здоровья»:

1) Оценка физической подготовленности лиц с ограниченными функциональными возможностями.

2) Особенности физического и моторного развития детей с ограниченными возможностями, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

3) Особенности психического развития детей с ограниченными возможностями, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

4) Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей с ограниченными возможностями, обучающихся в

общеобразовательных учреждениях.

5) Состояние опорно-двигательного аппарата у детей с ограниченными возможностями, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

6) Особенности реабилитации детей-инвалидов в условиях общеобразовательной школы.

7) Особенности физического развития и двигательных нарушений у лиц с нарушениями зрения.

8) Особенности психического развития лиц с нарушениями зрения.

9) Состояние опорно-двигательного аппарата у лиц с нарушениями зрения.

10) Показания и противопоказания к физическим упражнениям у лиц нарушениями зрения.

11) Задачи и методики физической реабилитации для инвалидов по зрению.

12) Особенности организаций занятий адаптивной физической культурой у лиц с нарушениями зрения.

13) Особенности физического развития у лиц с нарушениями слуха.

14) Особенности моторного развития лиц с нарушениями слуха.

15) Особенности развития двигательных качеств у слабослышащих и глухих людей.

16) Особенности психического развития лиц с нарушениями слуха.

17) Задачи и методики физической реабилитации инвалидов с нарушениями слуха.

18) Особенности организаций занятий адаптивной физической культурой со слабослышащими и глухими.

19) Речевые, психические двигательные нарушения при ДЦП.

20) Периоды восстановления двигательной сферы ребенка, страдающего ДЦП.

21) Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей с ДЦП.

22) Особенности опорно-двигательного аппарата у детей с ДЦП.

23) Задачи физической реабилитации в разные периоды восстановления двигательной сферы у детей с ДЦП.

24) Особенности организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с ДЦП.

25) Оценка эффективности коррекции двигательных нарушений при ДЦП.

26) Упражнения, стимулирующие психику, развитие речи и равновесие при ДЦП.

27) Особенности физического и психомоторного развития лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.

28) Особенности психического развития лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.

29) Особенности развития двигательных качеств у лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.

30).Задачи и методики физической реабилитации инвалидов с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.

31) Особенности организаций занятий адаптивной физической культурой с лицами с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.

32) Раскройте предмет исследования, цель и задачи физиологии спорта как науки.

33) Охарактеризуйте этапы становления и развития физиологии спорта.

34)Укажите специфические механизмы фенотипической адаптации.

35)Укажите преимущества долговременной адаптации.

36)Физиологические резервы: виды, их значение для спортсмена

37) Какие критерии лежат в основе классификации физических упражнений?

38) Дайте характеристику функциональным сдвигам, имеющим место при поддержании различных поз и статических нарезок.

39) Как изменяются механизмы энергообеспечения при выполнении циклических упражнений?

40) К каким функциональным системам, в первую очередь, и почему

предъявляются особые требования при нестандартных движениях?

41) Какие из двигательных качеств меньше всего поддаются тренировке, а какие больше?

42) Какие из двигательных качеств больше всего востребованы в спортивной ходьбе, беге на коньках и на лыжах, гребле, плавании, единоборстве, фигурном катании, прыжках в воду?

43) Какие требования должны предъявляться к развитию силовых способностей?

44) Что является критерием адаптационных реакций на тренировку?

45) Перечислите показатели тренированности организма в состоянии покоя.

46) Каким образом тренировка аэробного характера улучшает доставку кислорода в мышечные волокна?

47) Как изменяются функции дыхания и ССС во время физической работы у спортсмена и нетренированного человека?

48) Почему для спортсменов, занимающихся видами спорта, не требующими проявления выносливости, важно улучшать кардиореспираторную выносливость?

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Васенина, В.Г. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам у лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие к автор. спецкурсу для студентов и бакалавров РГУФКСМиТ : специальности 032102.65 : специализации "Физ. реабилитация" : [рек. Эмс ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / В.Г. Васенина ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма". - М., 2014. - 76 с.

2. Солодков, А.С. Физиология человека : общ., спортив., возрастная : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих

образоват. деятельность по направлению 032100 : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2012. - 619 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Денисенко, Ю.П. Физиологические механизмы адаптации организма спортсменов к экстремальным воздействиям / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - № 11. - С. 27-32.

2. Москатова, А.К. Физиологические механизмы адаптации и развития тренированности : Лекция для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФК. - М.: Спортинформ, 1991. - 35 с.

3. Физиологические аспекты адаптивной физической культуры : учеб.-метод. пособие / В.Г. Васенина .— Москва : РГУФКСМиТ, 2017 .— 75 с. Фуряева, Т. В. Модели инклюзивного образования : учебное пособие для вузов / Т. В. Фуряева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование) https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=671388

4. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / ред. Л.В. Шапкова .— Москва : Советский спорт, 2009 .— 608 с. : ил. — (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья) https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=747888

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1.http://www.ngpedia.ru/id155301p1.html

2.http://diplomba.ru/work/108971

3.http://www.medical-enc.ru/physiology/

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
- Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
- Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины .

В процессе обучения используются аудитории для проведения лекций и практических занятий, компьютерные технологии, мультимедиа, библиотека ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», Анатомический музей кафедры анатомии и биологической антропологии, кафедральная антропометрическая лаборатория.

В процессе реализации курса «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам у лиц с отклонениями в состояния здоровья» необходимо следующее оборудование:

1. компьютерный класс с подключением к сети интернет;
2. мультимедиа проектор.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состояния здоровья» ***для обучающихся института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, направления подготовки*** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»
профиль Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация ***формы (м) обучения*** очная и заочная

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины:
8 семестр для очной формы обучения (ЛФК, ФР)
4 курс для заочной формы обучения (ФР)
Форма промежуточной аттестации: ***диф.зачёт***

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Реферат по выбранной теме*	*5 неделя*	*10*
2	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*27*
3	*Выступление на семинаре «*Функциональные изменения в организме, возникающие при спортивной деятельности*»*	*6-7 неделя*	*6*
4	*Выступление на семинаре «*Физиологические основы спортивной тренировки и развития тренированности*»*	*7-8 неделя*	*6*
5	*Выступление на семинаре «*Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями зрения*»*	*12 неделя*	*6*
6	*Выступление на семинаре «*Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями слуха*»*	*13 неделя*	*6*
7	*Выступление на семинаре «*Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей*»*	*17 неделя*	*6*
8	*Презентация по выбранной теме*	*15-16 неделя*	*13*
	Зачёт с оценкой		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Наличие конспекта лекции и занятий*	*5*
3	*Выступление на семинаре, который пропущен*	*10*
4	*Подготовка доклада по выбору студента, по теме которой он пропустил,*	*10*
5	*Написание реферата по пропущенной теме*	*5*
6	*Презентация по пропущенной теме*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт *Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса*

Кафедра Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.26 Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состояния здоровья»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»
(код и наименование)

профиль: Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *8 семестр для очной формы обучения (ЛФК и ФР), и 4 курс для заочной формы обучения (ФР).*

3. **Цель освоения дисциплины:** является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области адаптации к физическим нагрузкам у лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом подготовки к профессиональной деятельности по профилям подготовки.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний (ПК-4).

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения (ЛФК, ФР)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам**	**8**	**6**	**12**	**36**		
2	1.9.Введение в курс дисциплины	**8**	**2**	2	6		
3	1.10.Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	**8**	**2**	2	10		
4	1.11.Функциональные изменения в организме, возникающие при спортивной деятельности.	**8**	**2**	4	10		
5	1.12.Физиологические основы спортивной тренировки и развития тренированности	**8**		2	10		
6	**Раздел 2 Особенности адаптации к**	**8**	**6**	**12**	**36**		

	физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями						
7	2.1.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями зрения.	**8**	**2**	2	10		
8	2.2.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями слуха.	**8**	**2**	4	10		
9	2.3.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с детским церебральным параличом.	**8**	**2**	4	10		
10	2.4.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.	**8**		2	6		
Итого часов:			**12**	**24**	**72**		**Диф.зачет**

Заочная форма обучения (ФР)

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1 Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам**	**8**	**2**	**6**	**32**		
2	1.13.Введение в курс дисциплины	**8**	**2**				
3	1.14.Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	**8**		2			
4	1.15.Функциональные изменения в организме, возникающие при спортивной деятельности.	**8**		2	16		
5	1.16.Физиологические основы спортивной тренировки и развития тренированности	**8**		2	16		
6	**Раздел 2 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями**	**8**		**6**	**62**		
7	2.1.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями зрения.	**8**		2	14		
8	2.2.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с	**8**		2	16		

	нарушениями слуха.						
9	2.3.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с детским церебральным параличом.	**8**		2	16		
10	2.4.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.	**8**			16		
Итого часов:			**2**	**12**	**94**		**Диф.зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.27 «Оздоровительная физическая культура в акушерстве и лечебная физическая культура гинекологии»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Лечебная физическая культура»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ФРМ и ОФК им.И.М.Саркизова-Серазини
(наименование)
Протокол № 02 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Ермолаева Юлия Анатольевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазин
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины Б1.В.27 «Оздоровительная физическая культура в акушерстве и лечебная физическая культура гинекологии» - овладеть знаниями, умениями и навыками в области оздоровительной и лечебной физической культуры в акушерстве и гинекологии с лечебной и профилактической целью.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Структура и содержание программы дисциплины составлены в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения.

Дисциплина по структуре и содержанию отвечает требованиям теоретической подготовки бакалавра и направлена на формирование знаний об особенностях женского организма в период беременности, изучение эпидемиологии, этиологии и патогенеза, клинического течения наиболее распространённых гинекологических заболеваний и физической реабилитации на различных этапах реабилитации.

Учебный материал программы реализуется в основных формах организации образовательного процесса – лекциях и лабораторно-практических занятиях. Освоение программного материала осуществляется на основе сформированных знаний и фундаментальных положениях базовых дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Общая патология и тератология», «Частная патология», практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная практика; научно – исследовательская работа; ГИА уровня квалификации бакалавр.

Общий объем дисциплины «Оздоровительная физическая культура в акушерстве и лечебная физическая культура гинекологии» составляет 72 часа, 2 зачётные единицы.

Контроль за знаниями и умениями студентов осуществляется во время практических занятий в форме выступлений студентов, написания рефератов, подготовки презентаций, выполнении контрольно-тестовых заданий и завершается итоговым зачётом.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	наименование	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	
	ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	*8*
	ПК-1.2. Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	*8*
	ПК-1.4. Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и	*8*

	очередность выполнения реабилитационных мероприятий.	
	ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации	*8*
	ПК-1.7. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации	*8*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2 зачетные единицы**, **72 академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные изменения происходящие в организме женщины в период беременности	8	2	4	6		
2	Оздоровительная физическая культура в период беременности	8	2	4	6		
3	Разработка дифференцированных комплексов физических упражнений в зависимости от триместра беременности	8	2	4	6		
4	Оздоровительная физическая культура в родах и послеродовый период	8	2	4	6		
5	Лечебная физическая культура в гинекологии при различных гинекологических заболеваниях	8	2	4	6		

6	Лечебная физическая культура в гинекологии при оперативных вмешательствах на органах половой сферы женщины	8	2	4	6		
Итого часов: 72			**12**	**24**	**36**		**Зачёт**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Перечень примерных вопросов для подготовки к зачету

1. Назовите изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах в период беременности.
2. Изменения в органах кроветворения в период беременности.
3. Как изменяется нервная и гормональная системы в этот период.
4. Какие физиологические изменения происходят в пищеварительной системе в период беременности.
5. Изменения в мочевыделительной системе в период беременности.
6. Как происходит формирование маточноплацентарного комплекса и околоплодных вод.
7. В чем сущность перестройки опорно-двигательного аппарата.
8. Что происходит с иммунной системой, кожей и молочными железами в период беременности.
9. Охарактеризуйте общие положения и требования к организации занятий ОФК в период беременности.
10. Охарактеризуйте каждый из трёх триместров беременности.
11. Перечислите показания и противопоказания к применению ОФК в период беременности.
12. Задачи ОФК в период беременности.

13. По каким показателям и как беременные женщины распределяются на группы для занятий ОФК?
14. Какова дозировка физических упражнений на занятиях по ОФК?
15. Задачи ОФК в первом триместре.
16. Задачи ОФК во втором триместре.
17. Задачи ОФК в третьем триместре.
18. Особенности занятий ОФК в первом триместре
19. Особенности занятий ОФК во втором триместре.
20. Особенности занятий ОФК в третьем триместре.
21. Особенности занятий ОФК при наличии узкого таза.
22. Особенности занятий ОФК при тазовом предлежании.
23. Особенности занятий ОФК при ожирении.
24. Методические рекомендации к проведению занятий ОФК при беременности.
25. Рекомендованные формы двигательной активности для беременных.
26. Охарактеризуйте периоды родов.
27. В какой из периодов целесообразно проводить занятия физическими упражнениями? Опишите их.
28. Когда и как применяется самообезболивание? Укажите основные приёмы.
29. Расскажите об альтернативных методах родовспоможения.
30. Вертикальные роды, их особенности.
31. Какова цель и задачи ОФК в послеродовый период.
32. Охарактеризуйте упражнения, используемых в послеродовый период.
33. Показания к применению кесарева сечения.
34. Назовите основные гинекологические заболевания женщин.
35. Этиология и патогенез воспалительных заболеваниях женских половых органов. Предрасполагающие факторы.
36. Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при воспалительных заболеваниях женских половых органов.

37. Общая характеристика лечебной физической культуры при воспалительных заболеваниях женских половых органов?
38. Характеристика этиологии и патогенеза неправильного положения матки. Охарактеризовать упражнения при неправильном положении матки.
39. Сущность опущения и выпадения внутренних половых органов женщины.
40. Степени опущения внутренних половых органов женщины
41. Охарактеризуйте упражнения Кегеля.
42. Методика лечебной гимнастики при I-II степени пролапса гениталий.
43. Виды оперативных вмешательств и задачи лечебной физической культуры после них.
44. Противопоказания для проведения лечебной физической культуры после хирургического вмешательства.
45. Лечебная физическая культура в предоперационный период. Задачи, средства и методы.
46. Лечебная физическая культура в раннем послеоперационном периоде. Задачи, средства и методы.
47. Лечебная физическая культура в позднем послеоперационном периоде. Задачи, средства и методы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1) Физическая реабилитация: в 2 т. : учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" : рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2014 (или переиздание 2016)

2) Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 11-е изд., испр. - М.: Academia, 2014. - 413 с.: ил.

3) Частная патология: Учебник для студентов учреждений высш. образования / под. ред. С.Н. Попова. – 2-е изд. перераб. и доп. – М., «Академия», 2014. – 272 с.

4) Абрамченко В. В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии : рук. для врачей (с фотоальбомом) / В.В. Абрамченко, В.М. Болотских. - СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2007. - 192 с.: фот., табл.

5) Дифайор Д. Гимнастика для беременных / Дифайор Джуди. - М.; СПб.: Диля, 2004. - 73 с.: ил.

6) Заболевания женской половой системы. Невынашивание беременности. - М.: Издат. дом журн. Здоровье, 2002. - 63 с.: ил.

7) Прокушенкова О.И. Плавание в курсе подготовки к родительству и родам / О.И. Прокушенкова. - М.: ФиС, 2006. - 189 с.: ил.

б) Дополнительная:

1) Аикина Л.И. Влияние занятий оздоровительным плаванием на функциональное состояние беременной женщины / Л.И. Аикина // ЛФК и массаж. - 2006. - N 7. - С. 12-1 6.

2) Аикина Л.И. Двигательная активность женщин в дородовом периоде / Аикина Л.И. //Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 35-летию ВЛГАФК, 9-10 нояб. 2005 г. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2005. - С. 1 81-1 84.

3) Аикина Л.И. Дородовая подготовка женщин средствами оздоровительного плавания : учеб. пособие / Л.И. Аикина ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2006. -35 с.: ил., рис.

4) Бутченко Л.А. Медицинские вопросы оздоровительной физической культуры и спорта женщины / Л.А. Бутченко, Р.Г. Сукиасьян // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2005. -К 5-6. - С. 4-1 1.

5) Коваленко Т.Н. Физиопсихологическая подготовка беременных женщин к родам / Т.Н. Коваленко // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2006. - N 2. - С. 24.

6) Кривоногова Т. С. Влияние дыхательной и аквагимнастики на адаптационные возможности организма беременных женщин / Т.С. Кривоногова, О.М. Гергет, Л.А. Агаркова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры. - 2010. - N 6. - С. 25-29.

7) Лечебная физическая культура: справочник/ ред. Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2001. – 588 с.

8) Медицинская реабилитация: руководство. Под ред. Акад. РАМН, проф. В.М. Боголюбова, в 3-х томах. – Т.3. - М., 2007

9) Физическая реабилитация в акушерстве и гинекологии : учеб. пособие / Т.Н. Федорова, А.Н. Налобина, Н.Н. Лазарева, Л.Б. Кичигина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2014 .— 303 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/641003

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по модулю, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем в составе:

	-Microsoft Word *-Microsoft Excel* *-Microsoft PowerPoint* *-Microsoft Outlook*	*Редактор текстовый,* *Редактор табличный,* *Редактор деловой графики и презентаций* *Почтовая программа, организатор, планировщик задач.*
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf).
4.	Dr. Web	Локальная антивирусная программа.
5.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Электронная библиотечная система «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
- Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
- https://fgosvo.ru/
- Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
- Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
- Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
- Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
- Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
- Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
- Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
- Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
- Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
- Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий

- https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
- Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
- Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
- Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
- Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
- Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Реабилитационное оборудование – гимнастическую стенку и скамейку, различные предметы для занятий физическими упражнениями.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Б1.В.27 «Оздоровительная физическая культура в акушерстве и лечебная физическая культура гинекологии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.02* «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**
Профиль* «Лечебная физическая культура», *очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.
Сроки изучения дисциплины: 8 семестр
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу: «*Изменения в различных системах организма женщины при беременности*»*	*24 неделя*	*5*
2	*Выступление на семинаре «Оздоровительная физическая культура при беременности в разных триместрах»*	*27 неделя*	*5*
3	*Выступление на семинаре «Оздоровительная и лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях»*	*30 неделя*	*5*
4	*Выполнение практического задания №1 по разделу «Оздоровительная и лечебная физическая культура после операционных вмешательств в гинекологии»*	*32 неделя*	*10*
5	*Выполнение практического задания №2 по разделу «Оздоровительная и лечебная физическая культура после кесарева сечения»*	*35 неделя*	*10*
6	*Тест по всему изученному материалу*	*40 неделя*	*10*
7	*Реферат по теме (назначается индивидуально)*	*В течение*	*15*

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

		семестра	
8	*Презентация по теме (назначается индивидуально)*	*В течение семестра*	*10*
9	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа по разделу: «Изменения в различных системах организма женщины при беременности»	*10*
2	Выступление на семинаре «Оздоровительная физическая культура при беременности в разных триместрах»	*5*
3	Выступление на семинаре «Оздоровительная и лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях»	*5*
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Оздоровительная и лечебная физическая культура после операционных вмешательств в гинекологии»	*10*
5	Выполнение практического задания №2 по разделу «Оздоровительная и лечебная физическая культура после кесарева сечения»	*10*
6	Презентация по теме (назначается индивидуально)	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.27 «Оздоровительная физическая культура в акушерстве и лечебная физическая культура гинекологии»

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль: «Лечебная физическая культура» Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *2* зачетные единицы, 72 академических часа.

***2.* Семестр освоения дисциплины (модуля):** *8 семестр.*

3. Цель освоения дисциплины (модуля): овладеть знаниями, умениями и навыками в области оздоровительной и лечебной физической культуры в акушерстве и гинекологии с лечебной и профилактической целью.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	наименование	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	*8 семестр*

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные изменения происходящие в организме женщины в период беременности	8	2	4	6		
2	Оздоровительная физическая культура в период беременности	8	2	4	6		
3	Разработка дифференцированных комплексов физических упражнений в зависимости от триместра беременности	8	2	4	6		
4	Оздоровительная физическая культура в родах и послеродовый период	8	2	4	6		
5	Лечебная физическая культура в гинекологии при различных гинекологических заболеваниях	8	2	4	6		
6	Лечебная физическая культура в гинекологии при оперативных вмешательствах на органах половой сферы женщины	8	2	4	6		
Итого часов: 72			**12**	**24**	**36**		**Зачёт**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.28 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ

Направление подготовки:

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)»

Направленность (профиль): «Лечебная физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
Им. И.М Саркизова-Серазини
Протокол № 24 от «16» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Составитель:
Ткаченко Светлана Анатольевна, к.п.н., доцент, доцент каф. ФРМ и ОФК
РГУФКСМиТ

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов» является: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями в области применения средств лечебной физической культуры при заболеваниях суставов. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Б1.В.28 «Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов» изучается в 8 семестре, основана на знаниях анатомии, физиологии и биомеханики движений человека, теоретико-методических основ лечебной физической культуры, общей и частной патологии. Для успешного освоения дисциплины необходимо знать анатомическое строение суставов верхних и нижних конечностей, а так же мышцы, обеспечивающие движения в суставах и их стабильность. Особенности биомеханики движений в различных суставах, физиологические механизмы восстановления, основные положения общей и частной патологии в отношении заболеваний суставов. Дисциплина изучается на четвертом курсе бакалавриата в форме лекций, практических и самостоятельных занятий. Практические занятия проводятся в форме доклинической практики в вузе. Обучающиеся должны быть готовы принять участие в обсуждении методических особенностей построения программ реабилитации в зависимости от характера заболевания, периода и этапа реабилитации, проводить занятия с пациентами, имеющими заболевания суставов. Является этапом подготовки к ГИА.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.			
	ПК-1. Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	*8*		
	ПК-1.3.Знает: Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	*8*		
	ПК-1.4. Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий.	*8*		

	ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации.	*8*		
	ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации;	*8*		

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетных единицы, 108 академических часов.**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Воспалительные заболевания суставов - артриты	8	**6**	**18**	**24**		
1.1	Этиология и патогенез артритов. Клиническая картина и течение. Средства и методы ЛФК.	8	**1**	**4**	**6**		
1.2	Задачи и методика ЛФК при артритах в подострый период и период ремиссии. Сочетание физических упражнений с физиотерапевтическими, бальнеологическими процедурами и массажем	8	**1**	**6**	**8**		
1.3	Ревматический артрит. Задачи и методика ЛФК при ревматическом артрите.	8	**2**	**4**	**6**		

1.4	Ревматоидный артрит. Задачи и методика ЛФК при ревматоидном артрите.	8		**4**	**4**		
2	Дегенеративно-дистрофические заболевания суставов - артрозы	8	**6**	**18**	**36**		
2.1	Понятие об артрозе. Этиология и патогенез. Клиническая картина и течение. Лечение и реабилитация.	8	**1**	**4**	**8**		
2.2	Методика применения средств и методов ЛФК при артрозах различной степени тяжести.	8	**1**	**4**	**8**		
2.3	Методика применения средств и методов ЛФК при артрозах суставов верхней конечности	8	**1**	**4**	**8**		
2.4	Методика применения средств и методов ЛФК при артрозах суставов нижней конечности	8	**1**	**4**	**8**		
3	ЛФК для лиц с артрозами различных суставов в условиях санаторно-курортного лечения	8	**2**	**2**	**4**		
Итого часов:			**12**	**36**	**60**		**Зачет с оценкой**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов для зачета с оценкой:

1. Задачи и методика ЛФК при артритах в подострый период и в период ремиссии
2. Задачи и методика ЛФК при артрозах в начальный период их развития
3. Задачи и методика ЛФК при хроническом течении артрозах в стадии обострения

4. Задачи и методика ЛФК при артрозах в стадии ремиссии
5. Методика ЛФК при артритах в сочетании со средствами физиотерапии и бальнеотерапии
6. Методика ЛФК при артрозах в сочетании со средствами физиотерапии и бальнеотерапии
7. Методика ЛФК при коксартрозе
8. Методика ЛФК при гонартрозе
9. Методика ЛФК при артрозе плечевого сустава
10. Методика ЛФК при артрозе голеностопного сустава
11. Применение бальнеолечения при заболеваниях суставов
12. Применение криотерапии при заболеваниях суставов
13. Применение тракционной терапии при артритах
14. Применение средств механотерапии при заболеваниях суставов

Контрольные вопросы и задания для подготовки к зачету с оценкой.

1. Дайте определение понятия артрит. Опишите клиническую картину артрита (суставной синдром)
2. Этиология и патогенез артритов. Методы лечения артритов.
3. Задачи и методика ЛФК в разные периоды течения артритов (подострый, восстановительный, ремиссии)
4. Функционально-выгодные положения в суставах верхних и нижних конечностей (по А.А.Лепорскому) для лечения положением при артритах.
5. Роль и методика проведения дыхательных упражнений при артритах.
6. Методики проведения изометрических напряжений мышц пораженной конечности при артритах.
7. Сочетание ЛГ с физиотерапевтическими процедурами при артритах в подостром периоде.
8. Составьте комплекс физических упражнений для больного с артритом суставов верхней конечности в подострый период.
9. Составьте комплекс физических упражнений для больного с артритом суставов верхней конечности в восстановительный период.

10. Составьте комплекс физических упражнений для больного с артритом суставов верхней конечности в период ремиссии.
11. Составьте комплекс физических упражнений для больного с артритом суставов нижней конечности в подострый период.
12. Составьте комплекс физических упражнений для больного с артритом суставов нижней конечности в восстановительный период.
13. Составьте комплекс физических упражнений для больного с артритом суставов верхней конечности в период ремиссии.
14. Выберите из составленного комплекса (задания 8 - 13) упражнения на 7 - 10 мин. для самостоятельных занятий больным 1 – 2 раза в день.
15. Какие методические тонкости надо учитывать при выполнении движений в пораженных суставах в подостром периоде? (последовательность пассивных, активно-пассивных, активных движений, использование лечения положением, облегченных исходных положений, расслабления мышц и т.д.)
16. Дайте определение понятию остеоартроз и его синонимов.
17. Приведите классификацию артрозов (первичные и вторичные).
18. Этиология и патогенез артрозов, их клиническая картина и течение.
19. Задачи ЛФК при артрозах в зависимости от стадии заболевания.
20. Сочетание использования физических упражнений с физиотерапевтическими процедурами, направленными на устранение реактивного синовита и болей в суставе.
21. Опишите методику механотерапии и тракционной терапии при артрозах верхней конечности.
22. Опишите методику механотерапии и тракционной терапии при артрозах верхней конечности.
23. Опишите методику лечебного массажа при артрозах.
24. Укажите области воздействия рефлекторного массажа при артрозах различной локализации.
25. Какие виды бальнеотерапии используются при артрозах.

26. Особенности ЛФК при артрозе тазобедренного сустава.
27. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом тазобедренного сустава 1 стадии.
28. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом тазобедренного сустава 2 стадии.
29. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом тазобедренного сустава 3 стадии.
30. Особенности методики ФР при артрозе коленного сустава.
31. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом коленного сустава 1 стадии.
32. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом коленного сустава 2 стадии.
33. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом коленного сустава 3 стадии.
34. Особенности методики ЛФК при артрозе голеностопного сустава.
35. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом голеностопного сустава.
36. Особенности методики занятий при артрозе суставов стопы.
37. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом суставов стопы.
38. Особенности методики занятий ЛФК при артрозе плечевого сустава.
39. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом плечевого сустава.
40. Особенности методики занятий ЛФК при артрозе локтевого сустава.
41. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом локтевого сустава.
42. Особенности методики занятий ЛФК при артрозе суставов кисти.
43. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом суставов кисти.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1.Физическая реабилитация : в 2 т. : учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклоненями в состоянии здоровья" : рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2016

2. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие [для бакалавриата] : направление подгот. 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2018 .— 159 с. https://lib.rucont.ru/efd/683828

б) Дополнительная литература:

1. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 11-е изд., испр. - М.: Academia, 2014. - 413 с.: ил.

2.Частная патология: Учебник для студентов учреждений высш. образования / под. ред. С.Н. Попова. – 2-е изд. перераб. и доп. – М., «Академия», 2014. – 272 с.

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: http://www.sport.iatp.org.ua — здоровье, физкультура, спорт

http://www.breath.ru — портал здорового образа жизни

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач.

		Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro -*Microsoft Word* -*Microsoft Excel* -*Microsoft PowerPoint* -*Microsoft Outlook*	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: *Редактор текстовый,* *Редактор табличный,* *Редактор деловой графики и презентаций* *Почтовая программа, организатор, планировщик задач.*
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

- перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем:

1. Электронная библиотечная система «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
6. https://fgosvo.ru/
7. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
8. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
9. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
10. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
11. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
12. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
13. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
14. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
15. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
16. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
17. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий
18. https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
19. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
20. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
21. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
22. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/

23. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

– Для материально-технического обеспечения дисциплины кафедра имеет и использует: компьютерный класс (ауд.339) оборудованный 10 компьютерами для проведения тестирования, реабилитационный центр (ауд.327), оборудованный многофункциональным тренажером Бубновского, велотренажером, тредбаном, имеются фитболы и другое мелкое реабилитационное оборудование для проведения практических занятий;

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Б1.В.28 «Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов» для обучающихся института туризма рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» направленности (профилю) Лечебная физическая культура очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Выступление на семинаре «Основные понятия о причинах, клинических проявлениях и средствах ЛФК при заболеваниях суставов»*	*23*	*5*
2	*Выступление на семинаре «Задачи и методика ЛФК при артритах в разные периоды. Сочетание физических упражнений с физиотерапевтическими процедурами, бальнеологическим лечением и массажем»*	*24*	*5*
3	*Выступление на семинаре «Средства и методы ЛФК при артрозах различной степени тяжести»*	*27*	*5*
4	*Выполнение практического задания №1 по разделу «Воспалительные заболевания суставов - артриты»*	*25*	*5*
5	*Выполнение практического задания №2 по разделу «Артрозы»*	*29*	*10*
6	*Выполнение практического задания №3 по разделу «Средства и методы ЛФК для лиц с артрозами различных суставов в условиях санаторно-курортного лечения»*	*31*	*10*
7	*Тест по теме «ЛФК при заболеваниях суставов».*	*32*	*15*
8	*Контрольная работа по разделу «ЛФК при артрозах нижних конечностей»*	*33*	*15*
9	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*

	Зачет с оценкой		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при артрозах нижних конечностей»*	*15*
2	*Тест по теме «Физическая реабилитация при заболеваниях суставов»*	*15*
3	*Подготовка доклада по теме занятия, пропущенному студентом*	*5*
4	*Написание реферата по теме занятия, пропущенного студентом*	*15*
5	*Презентация по теме практического занятия, пропущенного студентом*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.28 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ

Направление подготовки:

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)»

Направленность (профиль): «Лечебная физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *3* зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *8 семестр.*

3. Цель освоения дисциплины (модуля): Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов» является: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями в области применения средств лечебной физической культуры при заболеваниях суставов.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.			
	ПК-1.2 Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	*8*		

	ПК-1.3.Знает: Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	*8*		
	ПК-1.4. Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий.	*8*		
	ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации.	*8*		
	ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации;	*8*		

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Воспалительные заболевания суставов - артриты	8	**6**	**18**	**24**		
1.1	Этиология и патогенез артритов. Клиническая картина и течение. Средства и методы ЛФК.	8	**1**	**4**	**6**		

1.2	Задачи и методика ЛФК при артритах в подострый период и период ремиссии. Сочетание физических упражнений с физиотерапевтическими, бальнеологическими процедурами и массажем	8	**1**	**6**	**8**		
1.3	Ревматический артрит. Задачи и методика ЛФК при ревматическом артрите.	8	**2**	**4**	**6**		
1.4	Ревматоидный артрит. Задачи и методика ЛФК при ревматоидном артрите.	8		**4**	**4**		
2	Дегенеративно-дистрофические заболевания суставов - артрозы	8	**6**	**18**	**36**		
2.1	Понятие об артрозе. Этиология и патогенез. Клиническая картина и течение. Лечение и реабилитация.	8	**1**	**4**	**8**		
2.2	Методика применения средств и методов ЛФК при артрозах различной степени тяжести.	8	**1**	**4**	**8**		
2.3	Методика применения средств и методов ЛФК при артрозах суставов верхней конечности	8	**1**	**4**	**8**		
2.4	Методика применения средств и методов ЛФК при артрозах суставов нижней конечности	8	**1**	**4**	**8**		
3	ЛФК для лиц с артрозами различных суставов в условиях санаторно-курортного лечения	8	**2**	**2**	**4**		
Итого часов:			**12**	**36**	**60**		**Зачет с оценкой**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.29 «Тейпирование в спорте и реабилитации»

Направление подготовки:
*49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»*

Профиль: Лечебная физическая культура; физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Протокол № 2 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель: Еремин Даниил Николаевич, преподаватель кафедры «Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»

Рецензент: Золичева Светлана Юрьевна, кандидат медицинских наук, профессор кафедры спортивной медицины

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Тейпирование в спорте и реабилитации» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ кинезиотейпирования в спорте и реабилитации, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, клиническую картину. Образовательная деятельность по дисциплине «Тейпирование в спорте и реабилитации» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

«Тейпирование в спорте и реабилитации» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теоритико-методические основы физического воспитания, теоретико–методологических основ лечебной физической культуры и физической реабилитации. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиля – лечебная физическая культура; физическая реабилитация. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина «Тейпирование в спорте и реабилитации» является одной из фундаментальных теоретическо-практических дисциплин для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области физической реабилитации и лечебной

физической культуры. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в отделениях больниц, госпиталей, поликлиник, диспансеров, а также в специализированных реабилитационных центрах и санаториях.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Ускоренная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-2 Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические и иные средства и методические приемы для восстановления временно утраченных функций и развития необходимых компенсаторных физических качеств для успешного завершения реабилитационного процесса.	ПК- 2.1. Знает: Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека	8		8
	ПК-2.2. Знает: Теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение	8		8
	ПК-2.3. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико - физиологической оценки; оценивать анатомо - функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций	8		8

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Основы тейпирования:** - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	**8**	2	6	8		
2	**Механизм действия кинезиотейпов:** - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	**8**	2	6	8		
3	**Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:** - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	**8**	4	6	10		

4	**Основные техники методики тейпирования:** - Мышечное тейпирование; - Корригирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	**8**	4	6	10		
Итого часов: 72			**12**	**24**	**36**		**Зачет**

Заочная форма обучения (ФР)

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Основы тейпирования:** - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	**8**	2	2	12		
2	**Механизм действия кинезиотейпов:** - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	**8**		2	12		
3	**Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:** - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	**8**		2	14		

4	**Основные техники методики тейпирования:** - Мышечное тейпирование; - Корригирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	**8**		2	24		
Итого часов: 72			**2**	**8**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Типирование в спорте и реабилитации».

Вопросы для устного ответа и собеседования:

1. История возникновения методики тейпирования.
2. Цвета тейпов и принципы работы с ними, особенности цветотерапии.
3. Виды и свойства тейпов, отличия.
4. Терминология тейпирования. Анатомия тейпирования.
5. Показания к применению методики тейпирования. Области медицины, в которых показано применение данной методики.
6. Противопоказания к применению методики тейпирования.
7. Механизм действия кинезиотейпов. Физиологический механизм. проприоцептивный.
8. Основные правила работы с аппликациями в тейпировании.
9. Подготовка кожи к тейпированию. Нанесение и удаление тейпов Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.
10. Основные техники методики тейпирования.
11. Мышечное тейпирование и его особенности.
12. Методика ингибиции мышц, особенности нанесения аппликаций.
13. Методика фацилятации мышц, особенности нанесения аппликаций.

14. Корригирующие техники тейпирования в спорте и реабилитации.
15. Механическая коррекция, особенности нанесения аппликации.
16. Степени натяжений аппликаций, основные виды полосок кинезиотейпов.
17. Фасциальная коррекция, особенности нанесения аппликации.
18. Послабляющая коррекция, особенности нанесения аппликации.
19. Связочная/сухожильная коррекция, особенности нанесения аппликации.
20. Функциональная коррекция, особенности нанесения аппликации.
21. Лимфатическая коррекция, особенности нанесения аппликации.
22. Особенности применения сложных техник аппликаций.
23. Виды тейпирования. Медицинское тейпирование, кинезиотейпирование, атлетическое тейпирование.
24. Особенности тейпирования в спорте.
25. Особенности тейпирования в реабилитации.
26. Техника тейпирования мышц шеи.
27. Техника тейпирования мышц верхних конечностей.
28. Техника тейпирования мышц нижних конечностей.
29. Техника тейпирования мышц спины.
30. Техника тейпирования мышц брюшной полости.
31. Техника тейпирования мышц груди.
32. Тейпирование в спорте на различных этапах подготовки.
33. Особенности тейпирования в единоборствах.
34. Особенности тейпирования в циклических видах спорта.
35. Особенности тейпирования в сложно-координационных видах спорта.
36. Тейпирование при патологиях ССС.
37. Тейпирования при травмах и заболеваниях ОДА.
38. Тейпирование при патологиях ДС.
39. Тейпирование при патологиях нервной системы.
40. Тейпирвоание при патологиях ЖКТ.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Крючок В.Г., Сиваков А.П., Василевский С.С., Можейко Л.Ф., Забаровский В.К., Загородный Г.М., Малькевич Л.А., Трембицкий О.В., Платонов А.В., Ласоцкая О.А., Левченко А.Е. Применение оригинального кинезиотейпирования при травмах и заболеваниях. Инструкция по применению. МЗ Республики Беларусь, 2010.

2. Джеффри Гросс. Физикальное исследование костно-мышечной системы (иллюстрированное руководство). М.: Платформа, 2011.
3. Синельников Р. Д., Синельников Я.Р., Синельников А.Я. Атлас анатомии человека (издание седьмое, переработанное). М.: Новая волна, 2011.

б) Дополнительная литература:

1. Kase Kenzo, Wallis Jim Clinical therapeutic applications of the Kinesio taping method. Albuquerque, 2003.
2. Kase Kenzo, Kim Rock Stockheimer, Neil B. Piller Kinesio Taping for Lymphoedema and Chronic Swelling. Albuquerque, 2003.
3. Halseth T., McChesney J.W., DeBeliso M., Vaughn R., J. Lien J. The effects of kinesio taping on proprioception at the ankle // J. Sports Sci. & Med., 2004.
4. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине = Strap Taping for Sports and Rehabilitation / ред.: Е.Е. Ачкасов, М.С. Касаткин; пер. М. Прокопьева; Э. Кейл .— Москва : Спорт, 2015 .— 137 с. : ил. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=641316

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.sportape.ru/about/
2. https://athleticmed.ru/articles/kinesio_taping/
3. http://www.eaclinic.ru/services/osteopatiya/kinezioteypirovanie/

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

2. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

https://fgosvo.ru/

6. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
7. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
8. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
9. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
10. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
11. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
12. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
13. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
14. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
15. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj- plan/
17. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/

18. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
19. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
20. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
21. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Приложения к рабочей программе дисциплины
«Тейпирование в спорте и реабилитации»

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине** «Тейпирование в спорте и реабилитации» **для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки** 49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»,*
***профилю –** Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация**. Очной и заочной формы обучения**.*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 (очная и заочная ф.о) семестр.
Форма промежуточной аттестации: *Зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Выступление на семинаре «История создания методики тейпирования»*	*3 неделя*	*3*
2	*Выступление на семинаре «Основы тейпирования. Основы тейпирования в спорте и реабилитации»*	*4 неделя*	*3*
3	*Выполнение практического задания №1 по разделу «Основные правила работы с аппликациями в тейпировании»*	*5 неделя*	*5*
4	*Написание реферата по темам раздела «Тейпирование в спорте и реабилитации»*	*5 неделя*	*15*
5	*Контрольная работа по разделу «Основные техники методики тейпирования»*	*10неделя*	*15*
6	*Выполнение практического задания №2 по разделу «Методика нанесения аппликаций при ингибиции и фацилятации»*	*10 неделя*	*8*
7	*Выступление на семинаре «Виды корригирующих техник»*	*15 неделя*	*6*
8	*Презентация по изучаемым разделам дисциплины*	*В течение семестра*	*5*
10	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10 (1ч=0,14б)*
	Зачет		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу по разделу «Основной механизм действия тейпов»*	*5*
2	*Выступление на семинаре «Корригирующие техники тейпирования»*	*10*
3	*Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом*	*10*
4	*Дополнительное тестирование по теме «Мышечное тейпирование»*	*5*
5	*Написание реферата по теме «Тейпирование при патологии ОДА»*	*10*
6	*Презентация по теме «Техники тейпирования в спорте»*	*10*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.29 «Тейпирование в спорте и реабилитации»

Направление подготовки:
*49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура*)»*

Профиль: Лечебная физическая культура; физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *2* зачетных единицы.

***2.* Семестры освоения дисциплины (модуля):** *8 семестр.*

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ тейпирования в спорте и реабилитации, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, клиническую картину.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Ускоренная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
ПК-2 Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические и иные средства и методические приемы для восстановления временно	ПК- 2.1. Знает: Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека	8		8
	ПК-2.2. Знает: Теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение	8		8

утраченных функций и развития необходимых компенсаторных физических качеств для успешного завершения реабилитационного процесса.	ПК-2.3. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико - физиологической оценки; оценивать анатомо - функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций	8		8

5. Краткое содержание дисциплины: «Тейпирование в спорте и реабилитации»

Очная форма обучения (ЛФК, ФР)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Основы тейпирования:** - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	**8**	2	6	8		
2	**Механизм действия кинезиотейпов:** - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	**8**	2	6	8		

3	**Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:** - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	**8**	4	6	10		
4	**Основные техники методики тейпирования:** - Мышечное тейпирование; - Корригирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	**8**	4	6	10		
Итого часов: 72			**12**	**24**	**36**		**Зачет**

Заочная форма обучения (ФР)

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Основы тейпирования:** - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	**8**	2	2	12		
2	**Механизм действия кинезиотейпов:** - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	**8**		2	12		

3	**Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:** - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	**8**		2	14		
4	**Основные техники методики тейпирования:** - Мышечное тейпирование; - Корригирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	**8**		2	24		
Итого часов: 72			**2**	**8**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.01 «Оздоровительные технологии в физической реабилитации»

Направление подготовки:
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Профиль:
«Лечебная физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Протокол № 2 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Бирюков Анатолий Андреевич доктор педагогических наук, профессор – профессор кафедры Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ;

Рецензент:
Смоленский Андрей Вадимович доктор медицинских наук, профессор – профессор кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ;

1. Цель освоения дисциплины

Освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области оздоровительных технологий в условиях современного общества и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности. Данный раздел программы посвящен использованию средств оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения, умению оценить состояние здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой, сформировать у студентов понимание, сути, задач принципов оздоровительной физической культуры на примере самостоятельно выбранной оздоровительной системы.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Оздоровительные технологии в ФР» входит в состав блока дисциплин по выбору в составе учебного плана направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», профиль «Лечебная физическая культура» и необходима в профессионально-педагогической подготовке специалистов. Относится к профильному циклу вариативной части. Курс формирует у студентов профессиональные компетенции в осуществлении профессиональной деятельности, осуществляет теоретические обобщения практических навыков с целью решения, возникающих при проведении оздоровительных занятий и конкретных задач

Учебный процесс состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе особое внимание уделяется истории развития оздоровительных технологий и понятиям о традиционных и нетрадиционных оздоровительных технологиях.

Основной частью курса дисциплины по выбору «Оздоровительные технологии в Физической реабилитации» является ознакомление и теоретико-практическое освоение студентами различных видов и методик оздоровительных технологий. Применение частных методик оздоровительных технологий при

различных заболеваниях и повреждениях. Сочетание оздоровительных технологий со средствами физической реабилитации.

Самостоятельно студенты выполняют задания преподавателей по теоретическим основам оздоровительных технологий. Проверка самостоятельной работы студентов по темам теоретико-практических семинаров осуществляется во время консультаций и собеседования, проверка знаний по овладению методиками оздоровительных технологий в физической реабилитации проводится при защите реферата, презентации на выбранную тему и решение тестов.

Зачет для очной и заочной форм обучения включает вопросы теории и защите реферата, презентации на выбранную тему и решение тестов.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: анатомия, экология, физиология, биология, биохимия, биомеханика, педагогика, психология, гигиена, массаж, частные методики лечебного массажа, спортивная медицина, ТФВ и дисциплины спортивно-педагогического цикла.

Рабочая программа дисциплины по выбору «Оздоровительные технологии в Физической реабилитации» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам, т.е. 108 часов, из них для очной формы обучения: 18 часов – лекций, 36 часов – практических занятий, 54 часа – самостоятельной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	*6*		
	ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации ПК-1.4. Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий. ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять	*6*		

	последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации. ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; ПК-1.7. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.			

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетные единицы**, **108 академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**I. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры**	**6**	**4**	**4**	**10**		
2	1.1. Проблема здоровья человека 21 века	6	2	2	4		
3	1.2.Ведущие факторы, влияющие на здоровье человека	6	2	2	6		
4	**II. Характеристика оздоровительных систем, технологий, методик**	**6**	**4**	**8**	**16**		
5	2.1.Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	6	2	4	6		

6	2.2. Методика оздоровительной гимнастики	6	2	2	6		
7	2.3.Оздоровительный фитнес	6		2	4		
8	**III. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения**	**6**	**6**	**18**	**20**		
9	3.1.Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство в образовательно-воспитательном процессе	6		6	4		
10	3.2.Развивающая педагогика оздоровления	6		2	4		
11	3.3.Основные направления здоровьесбережения студентов	6		2	4		
12	3.4.Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности	6		4	4		
13	3.5.Оздоровительная физическая культура в жизни людей пожилого и старшего поколения	6		4	4		
14	**IV. Контроль в оздоровительной гимнастике**	**6**	**4**	**6**	**8**		
15	4.1.Особенности построения занятий, направленных на профилактику и коррекцию основных отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста	6	2	4	4		
16	4.2.Агитационно-пропагандистские формы оздоровления людей	6	2	2	4		
17							**Зачет**
Итого часов:			**18**	**36**	**54**		

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Разделы курса

Раздел 1. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры.

Раздел 2. Характеристика оздоровительных систем, технологий, методик.

Раздел 3. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения.

Раздел 4. Контроль в оздоровительной гимнастике.

2. Темы и краткое содержание

1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 1.1 Проблема здоровья человека 21 века

Проблемы здоровья человека. Научные основы оздоровительной гимнастики. Естественно-биологические основы оздоровления. Социально-педагогические аспекты оздоровительной гимнастики. Методологические основы оздоровительной гимнастики. Составляющие здоровья человека. Оценка и самооценка физического здоровья. Психическое здоровье. Самодиагностика психического состояния. Социальное здоровье.

Тема 1.2 Ведущие факторы, влияющие на здоровье человека

Образ жизни и здоровье. Экологические аспекты здоровья человека. Двигательная активность и здоровье. Личная гигиена и здоровье. Основы рационального питания.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ, ТЕХНОЛОГИЙ, МЕТОДИК

Тема 2.1 Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности

Информационно-ознакомительные характеристики ОВГ. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Методические основы оздоровительной гимнастики. Приемы и методы оздоровления организма. Основные характеристики оздоровительных систем.

Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности. Оздоровительная система К.Купера. Оздоровительные системы аэробной направленности. Основные принципы оздоровительной системы Е.Г.Мильнера. Оздоровительная программа Н.М. Амосова. Атлетическая гимнастика. Изотон. Водная гимнастика. Восточные системы оздоровительной гимнастики.

Тема 2.2 Методика оздоровительной гимнастики

Методические основы оздоровительной гимнастики. Формы занятий оздоровительной гимнастикой. Содержание оздоровления. Методические принципы применения упражнений развивающего характера.

Тема 2.3.Оздоровительный фитнес

Фитнес как новое направление, включающее комплексную систему оздоровления: занятия физкультурой, спортом, питание, образ жизни. Направления фитнеса.

3. НАПРАВЛЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ КОНТИНГЕНТОВ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 3.1 Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство в образовательно-воспитательном процессе

Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений по охране физического, психического и социального здоровья дошкольников. Учет возрастных особенностей детей дошкольного возраста в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к оздоровительным программам дошкольников

Роль семьи, образовательных учреждений в сохранении и укреплении здоровья детей.

Тема 3.2 Развивающая педагогика оздоровления

Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников: нарушение осанки; плоскостопие; ожирение. Сохранение здоровья в профессиональной деятельности. Кинезиология на физкультурных занятиях. Тренинг межполушарного взаимодействия.

Тема 3.3 Основные направления здоровьесбережения студентов

Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Особенности возрастного развития учащейся молодежи. Динамика работоспособности

студентов, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья студентов. Структура оздоровительных программ.

Тема 3.4 Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности

Снарядовая гимнастика. Акробатика. Художественная гимнастика. Спортивная аэробика. Акробатический рок-н-рол. Спортивный фитнес. Групповая гимнастика «Евротим».

Тема 3.5 Оздоровительная физическая культура в жизни людей пожилого и старшего поколения

Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Учет факторов, определяющих особенности применения физических упражнений. Выбор адекватных средств физической культуры для оздоровления лиц пожилого и старшего возраста. Содержание и организационно методические основы занятий. Разработки оздоровительных программ для лиц пожилого и старшего возраста.

4. КОНТРОЛЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Тема 4.1 Особенности построения занятий, направленных на профилактику и коррекцию основных отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста

Особенности построения оздоровительных занятий по гимнастике. Оздоровительный фитнес. Занятия по общей физической подготовке. Комплексно-комбинированное занятие. Основная гимнастика. Профилактика нарушений осанки школьников. Профилактика плоскостопия. Профилактика ожирения. Комплексная диагностика детей дошкольного и школьного возраста

Тема 4.2 Агитационно-пропагандистские формы оздоровления людей

Массовые спортивно-художественные представления как жанр зрелищного искусства. Творчество и технология. Гимнастические выступления. Конкурсы и шоу-программы. Массовые соревнования.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Критерии современных представлений о здоровье человека.
2. Методологические аспекты профилактической медицины.
3. Экологические аспекты здоровья человека.
4. Влияние двигательной активности на здоровье человека.
5. Проблемы здоровья и образа жизни.
6. Психологические факторы здоровья.
7. Самосознание здоровья как индивидуальной ценности.
8. Тенденции в здоровье мужчин и женщин.
9. Проблемы сохранения здоровья женщины в современном обществе средствами физической культуры.
10. Профессиональное здоровье. Факторы профессиональной работоспособности.
11. Признаки психического и физического старения.
12. Профилактика старения.
13. Методические принципы занятий оздоровительной направленности.
14. Психосоматические связи и их роль в развитии телесных заболеваний.
15. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения функционального состояния организма в зависимости от пола, возраста занимающихся.

16. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья дошкольников.

17. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья младших школьников.

18. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья подростков.

19. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья учащихся старших классов.

20. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья учащейся молодежи.

21. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья трудящихся.

22. Производственная гимнастика как фактор оптимизации психофизического состояния и повышения работоспособности.

23. Связь физических упражнений с питанием.

24. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.

25. Современные оценки уровня (количества) здоровья.

26. Что означает термин «фитнес»?

27. Каковы цели оздоровительной физической культуры?

28. Какие виды фитнеса относятся к китайским оздоровительным системам?

29. Используется ли в оздоровительной тренировке принцип сверхнагрузки?

30. Укажите, как называется система дыхания в йоге.

31. Кто впервые ввел термин «аэробика»?

32. В каком возрасте особенно ярко проявляются половозрастные различия в выборе фитнес-программ?

33. Какой метод разучивания элементов в классической аэробике является наиболее доступным?

34. Кто является автором крылатого выражения: «В здоровом теле – здоровый дух»?

35. Какова оптимальная частота занятий фитнесом в неделю?

36. Укажите оптимальную длительность занятий оздоровительным фитнесом.

37. Используются ли силовые тренажеры при работе с подростками 14–17 лет?

38. Какие виды спорта лучше всего отражают специфику аэробики?

39. Назовите наиболее популярные методы развития гибкости в оздоровительном фитнесе.

40. Какие виды фитнеса наиболее активно воздействуют на сердечно-сосудистую систему?

41. На сколько счетов выполняется кроссстеп?

42. Всегда ли показ упражнений классической аэробики должен проводиться в зеркальном отображении?

43. Укажите среднюю продолжительность заключительной части урока классической аэробики.

44. В чем заключается особенность восточных систем оздоровления?

45. Разновидностью какого рода гимнастики является тайцзицюань?

46. К какому подходу в оздоровлении человека относится метод Фельденкрайза?

47. Как называется восточная оздоровительнореабилитационная система, включающая в себя физические и дыхательные упражнения, релаксацию и медитацию?

48. Что означает понятие «стретчинг»?

49. Какие направления йоги рекомендуется применять при работе с детьми 6–9 лет?

50. Используются ли игры, построенные на тактильных ощущениях, при работе с детьми 6–9 лет?

51. Укажите, в каком возрасте можно вводить занятия со скакалкой (Rope Skipping).

52. При работе с детьми какого возраста в выборе фитнес-программ следует учитывать особенно ярко проявляющиеся половозрастные различия?

53. Кто был разработчиком программ степ-аэробики?

54. Какова высота платформы, рекомендуемой для занятий степ-аэробикой с детьми 10–13 лет?

55. Укажите размер длинной скакалки, применяемой в аэробике.

56. Кто впервые стал применять упражнения на мяче в системе оздоровительных занятий?

57. Как называется ускоренное развитие живого организма?

58. Укажите нормальную величину ЧСС в состоянии покоя у детей в возрасте 10–11 лет.

59. Что означает термин «заминка» в классической аэробике:

а) снижение интенсивности

б) сбой в последовательности выполнения элементов

в) паузы между частями урока.

60. Укажите, какой тип дыхания преобладает у мальчиков с 10-летнего возраста.

61. Как называется период, предшествующий половому созреванию?

62. Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?

63. Оздоровительные системы физической культуры, различия в их целях, содержании и формах организации занятий.

64. Раскройте понятие физического качества быстроты, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

65. Раскройте понятие индивидуального режима дня и объясните, с какой целью он разрабатывается, какие формы занятий физическими упражнениями он может в себя включать.

66. Раскройте понятие физической нагрузки и как ее можно измерять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на открытых площадках, охарактеризуйте способы изменения величины физической нагрузки.

67. Охарактеризуйте основные процедуры закаливания организма и их положительное влияние на организм человека, раскройте основные правила дозировки одной из закаливающих процедур.

68. Дайте определение физической подготовки и охарактеризуйте её целевое назначение, в каких формах занятий её можно проводить и какими способами можно оценивать.

69. Охарактеризуйте роль и значение занятий физической культурой для организации трудовой (или учебной) деятельности, расскажите о формах занятий и оздоровительных процедурах, содействующих профилактике утомления.

70. Дайте определение качеству гибкости, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

71. Охарактеризуйте, какие формы занятий включаются в режим учебного дня учащихся ВУЗов и, каким содержанием они наполняются.

72. Раскрыть основные положения законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

73. Раскройте правила техники безопасности при проведении подвижных игр с учащимися на улице и в спортивном зале.

74. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации, расскажите о его содержании

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. Особенности культурных ценностей в физкультурно-оздоровительной деятельности человека.
2. Информационная политика в мире физкультурно-оздоровительной деятельности человека.
3. Особенности развития массового спорта в России и в зарубежных странах.
4. Научно-техническая революция как фактор развития физкультурно-оздоровительных технологий в условиях жизни современного общества.
5. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.
6. Основные направления оздоровительных систем.
7. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
8. Особенности биологической системы организма.
9. Назовите основные (базовые) цели жизни человека с учетом уровней пирамидальной структуры системы «Человек»?
10. Перечислите основные функциональные факторы оздоровления.
11. Перечислите основные естественные факторы оздоровления.
12. Перечислите факторы риска, воздействующие на здоровье человека.
13. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни». Разграничьте понятия «сохранение здоровья», «формирование здоровья», «укрепление здоровья».
14. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности.
15. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.
16. Методика оздоровительной направленности.
17. Особенности построения оздоровительных занятий по гимнастике.

18. Агитационно-пропагандистские формы оздоровительной гимнастики.

19. Основы построения оздоровительной тренировки.

20. Методические правила построения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

21. Дозирование нагрузки по относительным значениям мощности физических нагрузок.

22. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика; ритмическая гимнастика; шейпинг; калланетика; гидроаэробика; дыхательная гимнастика.

23. Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста с ослабленным здоровьем.

24. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников: нарушение осанки; плоскостопие; ожирение.

25. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.

26. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

27. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

28. Особенности системы питания современного человека как одного из факторов здоровья.

29. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения.

30. Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство дошкольников.

31. Образование тренировочного эффекта в процессе оздоровления.

32. Методические принципы занятий оздоровительной направленности.

33. Оздоровительная система К.Купера.

34. Оздоровительные системы аэробной направленности.

35. Оздоровительная программа Н.М.Амосова.

36. Атлетическая гимнастика.

37. Оздоровительная система «Изотон».

38. Нетрадиционные оздоровительные системы. Разновидности Йоги.

39. Фитнес как новое оздоровительное направление.

40. Содержание физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений по охране физического, психического и социального здоровья дошкольников.

41. Роль семьи, образовательных учреждений в сохранении и укреплении здоровья детей.

42. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья студентов.

43. Организационно методические основы занятий с людьми пожилого и старшего возраста.

44. Традиционные и нетрадиционные средства физической культуры в пожилом возрасте.

45. В соответствии с какими принципами осуществляется построение оздоровительной физической тренировки?

46. Какие основные методы используются в оздоровительной физической тренировке?

47. Особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов?

48. Какие принципы лежат в основе фитнес-тренинга?

49. Перечислите основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки (ОРТ) в фитнесе.

50. Что означает феномен сверхнагрузки и следует ли его применять в ОРТ для детей и подростков?

Темы рефератов

1. Основы оздоровительной тренировки.

2. Профилактика остеохондроза средствами плавания (выбор возраста по желанию).

3. Производственная гимнастика как фактор оптимизации психофизического состояния и повышения работоспособности.

4. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности.

5. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.

6. Особенности построения оздоровительных занятий по гимнастике.

7. Основы построения оздоровительной тренировки.

8. Построения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

9. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика.

10. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: ритмическая гимнастика.

11. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: калланетика.

12. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: гидроаэробика.

13. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: дыхательная гимнастика.

14. Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста с ослабленным здоровьем.

15. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников: нарушение осанки; плоскостопие; ожирение.

16. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.

17. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения.

18. Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство дошкольников.

19. Образование тренировочного эффекта в процессе оздоровления.

20. Методические принципы занятий оздоровительной направленности.

21. Оздоровительная система К.Купера.

22. Оздоровительные системы аэробной направленности.

23. Оздоровительная программа Н.М.Амосова.

24. Атлетическая гимнастика.

25. Оздоровительная система «Изотон».

26. Нетрадиционные оздоровительные системы. Разновидности Йоги.

27. Фитнес как новое оздоровительное направление.

28. Содержание физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений по охране физического, психического и социального здоровья дошкольников.

29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья студентов.

30. Традиционные и нетрадиционные средства физической культуры в пожилом возрасте.

31. Система доктора Баха.

32. Система дыхания Бутейко.

33. Система Порфирия Иванова.

34. Русская здрава, Система Шаталовой.

35. Система Норбекова и Сам Чон До.

36. Система Каппо.

37. Медитативные упражнения в кунг-фу.

38. Макробиотика Дзен.

39. Система Ниши.

Решение ситуационных задач

Практическое задание №1: «Разработка оздоровительных программ для лиц пожилого и старшего возраста»

Преподаватель ставит цель и задачи, возраст и функциональное состояние человека и дает задание студенту по составлению системы занятий

оздоровительным бегом (на месяц). Студент должен объяснить, в чем будет заключаться ее оздоровительная направленность, определить режим нагрузки и обосновать оздоровительную направленность выполненного задания. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и представляет оздоровительную программу на семинарском занятии.

Практическое задание №2: «Разработать новые формы организации и проведения занятий с дошкольниками»

Преподаватель ставит цель и задачи, возраст детей и дает задание студенту по составлению комплексов и упражнений. Студент должен составить комплексы упражнений и объяснить, в чем будет заключаться их оздоровительная направленность. Примерные комплексы:

- комплексы ОРУ с мячом по кинезиологии;
- вокально-двигательные упражнения;
- упражнения через средства музыкотерапии, имаготерапии;
- упражнения для развития сенсомоторики;
- занятия с элементами лечебной физкультуры.

Практическое задание №3: «Разработка проекта личного здоровьесбережения студента»

Преподаватель ставит цель и задачи для разработки проекта. В проект должны входить следующие понятия: здоровый образ жизни, рациональное питание, занятия физической культурой и спортом, рациональный режим дня (учеба, активный отдых и сон), соблюдение гигиены. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и представляет свой проект на семинарском занятии.

Практическое задание №4: «Разработка физкультурно-оздоровительных методик и систем»

Преподаватель ставит цель и задачи, пол, возраст занимающихся (групповое или индивидуальное занятие) и дает задание студенту по составлению физкультурно-оздоровительных методик и систем. Студент должен составить методику или систему и объяснить, в чем будет заключаться их

оздоровительная направленность. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и представляет разработку физкультурно-оздоровительных методик и систем на семинарском занятии. Примерные методики и системы:

- аэробика;
- ритмическая гимнастика;
- шейпинг;
- калланетика;
- гидроаэробика;
- дыхательная гимнастика.

Практическое задание №5: «Разработка программы по гимнастике оздоровительно-кондиционной направленности»

Преподаватель ставит цель и задачи, пол, возраст занимающихся (групповое или индивидуальное занятие) и дает задание студенту по составлению программы по гимнастике оздоровительно-кондиционной направленности. Студент должен составить программу и объяснить, в чем будет заключаться их оздоровительная направленность. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и представляет программу по гимнастике оздоровительно-кондиционной направленности на семинарском занятии.

Практическое задание №6: «Разработка программы по оздоровительному фитнесу»

Преподаватель ставит цель и задачи, пол, возраст занимающихся (групповое или индивидуальное занятие) и дает задание студенту по составлению программы по оздоровительному фитнесу. Студент должен составить программу и объяснить, в чем будет заключаться их оздоровительная направленность. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и представляет программу по оздоровительному фитнесу на семинарском занятии.

Практическое задание №7: «Разработка программы по структуре оздоровительных программ у студентов»

Преподаватель ставит цель и задачи, пол, возраст занимающихся (групповое или индивидуальное занятие) и дает задание студенту по составлению программы по структуре оздоровительных программ у студентов. Студент должен составить программу и объяснить, в чем будет заключаться их оздоровительная направленность. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и представляет программу по структуре оздоровительных программ у студентов на семинарском занятии.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта М-ва образования и науки РФ /И.А. Воровнов. - СПб.: [Изд-во С.-Петерб. гос. ун-т профсоюзов], 2007. - 139 с.: ил.

2. Здоровый образ жизни: практикум для студентов мед. и физкультур.-спортив. высш. учеб. заведений /В.М. Глиненко [и др.]; ГОУ ВПО Моск. Гос. Мед. - стоматолог. Ун-т РОСЗДРАВА. - М.: [МГМСУ], 2010. - 209 с.: табл.

3. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе /Е.В. Советова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 285 с.: табл.

4. Столяров В.И. Спартианская социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития личности: пособие для педагогов учреждений соц. защиты населения и организаторов досуга детей и молодежи /В.И. Столяров; АНО "Центр развития спартиан. культуры. - М., 2006. - 247 с.

5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. для образоват. учреждений высш. проф.

образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 49.03.02, 49.04.02 : рек. Умо вузов РФ по образованию / [авт.-сост.: О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев] ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Спорт, 2016. - 384 с.: рис.

б) Дополнительная литература:

1. Иванов А.А. Технология самооздоровления студента - спортсмена в связи с состоянием предболезни: монография /А.А. Иванов. - М.: ИПИ ТИП-С, 2012. - 213 с.: ил.

2. Калакаускене Л.М. Ушу и цигун как здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании: [монография] / Калакаускене Л.М.; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Чайк. гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский: [ЧГИФК], 2007. - 154 с.: ил.

3. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе /[В.И. Столяров [и др.]]. - М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, 2009. - 319 с.

4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры /Селуянов Виктор Николаевич. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 169 с.: ил.

5. Столяров В.И. Современная система физического воспитания: (понятие, структура, методы): монография /В.И. Столяров; Спартиан. Гуманитар. Центр, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - Саратов: Наука, 2013. - 303 с.

6. Теоретико-методические основы оздоровительных технологий для студентов вузов: монография /К.Г. Томилин [и др.]; Федер. агентство по образованию [и др.]. - Сочи: СГУТиКД, 2010. - 210 с.: ил.

7. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций: [пособие предназначено для студентов специальности] 032101 /[сост. И.А. Ивко]; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики физкультур.-оздоровит. работы. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2009. - 149 с.: ил.

8. Основы физической реабилитации : учебник / А.Н. Налобина, Т.Н. Фёдорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч; ред. А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 329 с. : ил.

https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=640959

9. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / ред. С.П. Евсеев; О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев .— Москва : Советский спорт, 2013 .— 392 с. : ил. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=640959

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронно-библиотечная система Elibrary - http://elibrary.ru

2.http://portal.gersen.ru/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,12644/Ite

3. http://www.sport.iatp.org.ua — здоровье, физкультура, спорт

4. http://www.breath.ru — портал здорового образа жизни.

5. Теория и практика физической культуры: Журнал HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk

6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot

7. Физкультура и спорт: Журнал http://www.fismag.ru/

г) Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

Отечественные базы данных:

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования https://fgosvo.ru/
5. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/

6. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
7. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
8. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
9. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
10. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
11. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
12. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
13. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
14. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
15. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/
16. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
17. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
18. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
19. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
20. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

Зарубежные базы данных:

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com

Программное обеспечение дисциплины:

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта

		России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro *-Microsoft Word* *-Microsoft Excel* *-Microsoft PowerPoint* *-Microsoft Outlook*	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: *Редактор текстовый,* *Редактор табличный,* *Редактор деловой графики и презентаций* *Почтовая программа, организатор, планировщик задач.*
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- монитор
- ноутбук
- наглядные пособия

Для проведения занятий необходим мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Оздоровительные технологии в Физической реабилитации» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профилю «Лечебная физическая культура» очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр очная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Опрос на семинарах по темам*	*В течение семестра*	*4*
2	*Выполнение практического задания №1: «Разработка оздоровительных программ для лиц пожилого и старшего возраста»*	*26*	*4*
3	*Выполнение практического задания №2: «Разработать новые формы организации и проведения занятий с дошкольниками»* *- комплексы ОРУ с мячом по кинезиологии;* *- вокально-двигательные упражнения;* *- упражнения через средства музыкотерапии, имаготерапии;* *- упражнения для развития сенсомоторики;* *- занятия с элементами лечебной физкультуры*	*27*	*4*
4	*Выполнение практического задания №3: «Разработка проекта личного здоровьесбережения студента»*	*28*	*4*
5	*Выполнение практического задания №4: «Разработка физкультурно-оздоровительных методик и систем аэробика;* *- ритмическая гимнастика;* *- шейпинг;* *- калланетика;* *- гидроаэробика;* *- дыхательная гимнастика.*	*29*	*4*
6	*Выполнение практического задания №5: «Разработка программы по гимнастике оздоровительно-кондиционной направленности»*	*29*	*4*

7	*Выполнение практического задания №6: Разработка программы по оздоровительному фитнесу»*	*30*	*4*
8	*Выполнение практического задания №7: «Разработка программы по структуре оздоровительных программ у студентов»*	*31*	*4*
9	*Тестирование*	*33*	*10*
10	*Доклад и презентация по выбранной теме*	*31-34*	*6*
11	*Написание реферата по выбранной теме*	*31-34*	*5*
12	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*27*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Тестирование по пропущенным темам*	*10*
2	*Выполнение практических заданий*	*5*
3	*Написание реферата по пропущенным темам*	*10*
4	*Презентация по пропущенным темам*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.01 Оздоровительные технологии в физической реабилитации»

Направление подготовки:
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Профиль:
«Лечебная физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплин составляет *108* часов – 3 зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *6 семестр (очная форма).*

3. Цель освоения дисциплины: освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области оздоровительных технологий в условиях современного общества и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности. Данный раздел программы посвящен использованию средств оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения, умению оценить состояние здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой, сформировать у студентов понимание, сути, задач принципов оздоровительной физической культуры на примере самостоятельно выбранной оздоровительной системы.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	наименование	**Очная форма обучения**	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**3**	**5**	**6**	**7**
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики,	*6*		

	эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.			
	ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации ПК-1.4. Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий. ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации. ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; ПК-1.7. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.	*6*		

5. Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**I. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры**	**6**	**4**	**4**	**10**		
2	1.1. Проблема здоровья человека 21 века	6	2	2	4		
3	1.2.Ведущие факторы, влияющие на здоровье человека	6	2	2	6		
4	**II. Характеристика оздоровительных систем, технологий, методик**	**6**	**4**	**8**	**16**		
5	2.1.Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	6	2	4	6		
6	2.2. Методика оздоровительной гимнастики	6	2	2	6		
7	2.3.Оздоровительный фитнес	6		2	4		
8	**III. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения**	**6**	**6**	**18**	**20**		
9	3.1.Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство в образовательно-воспитательном процессе	6		6	4		
10	3.2.Развивающая педагогика оздоровления	6		2	4		
11	3.3.Основные направления здоровьесбережения студентов	6		2	4		
12	3.4.Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности	6		4	4		
13	3.5.Оздоровительная физическая культура в жизни людей пожилого и старшего поколения	6		4	4		
14	**IV. Контроль в оздоровительной гимнастике**	**6**	**4**	**6**	**8**		
15	4.1.Особенности построения занятий, направленных на профилактику и коррекцию основных отклонений в	6	2	4	4		

	состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста						
16	4.2.Агитационно-пропагандистские формы оздоровления людей	6	2	2	4		
17							**Зачет**
Итого часов:			**18**	**36**	**54**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра теории и методики адаптивного физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.01.02 «Здоровьесберегающие технологии»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

(код и наименование)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура

(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики адаптивного физического воспитания
Протокол № 22 от «20» июня 2019г.

Составители:

Рубцова Наталия Олеговна – кандидат педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Громова Ольга Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Моздокова Ю.С., д.п.н., проф, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

_____

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.01.02 «Здоровьесберегающие технологии» является формирование у студентов системы теоретических знаний и практических навыков по организации учебно-воспитательной работы, способствующей сохранению и восстановлению здоровья у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» является обязательной дисциплиной вариативной части модуля профильных дисциплин.

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» предшествует изучению следующих дисциплин:

Освоение дисциплины «Здоровьесберегающие технологии» взаимосвязана с дисциплинами:

- базовой части «Психология и педагогика», «Частная патология», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Специальная педагогика».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм	*6*		

	организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.			
	ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации ПК-1.4. Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий. ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации. ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; ПК-1.7. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.	*6*		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о здоровьесберегающих технологиях.	**6**	**2**	**4**	**8**		
2	Санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к организации учебно-воспитательной работы	**6**	**2**	**4**	**8**		
3.	Особенности психофизиологического развития ребенка и соответствие педагогических программ уровню психофизиологического развития ребенка	**6**	**2**	**4**	**8**		
4.	Место и роль закаливания в развитии ребенка	**6**	**2**	**4**	**8**		
5	Особенности питания, как важного фактора поддержания здоровья.	**6**	**2**	**4**	**8**		
6	Здоровый образ жизни как основной фактор сохранения здоровья.	**6**	**2**	**4**	**8**		
7.	Организация физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях	**6**	**4**	**4**	**4**		
8.	Планирование и организация рациональной жизнедеятельности школьников и студентов.	**6**	**2**	**6**	**4**		
							Зачет
Итого часов: 108			**18**	**36**	**54**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии»**.**

(Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Здоровьесберегающие технологии»**.**

Примерный перечень вопросов к зачету по курсу дисциплины

1. Образ жизни и здоровье. Критерии здоровья человека.
2. Понятие о здоровом образе жизни.
3. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
4. Понятие о наследственной и врожденной патологии.
5. Экологические факторы здоровья и наследственность.
6. Роль двигательной активности в биологической эволюции.
7. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье.
8. Роль двигательной активности в реализации индивидуальной генетической программы.
9. Двигательная активность и продолжительность жизни.
10. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах.
11. Роль двигательной активности в становлении психофизических функций ребенка.
12. Роль и место двигательной активности в жизни школьника.
13. Механизмы физической и химической терморегуляции.
14. Факторы, провоцирующие переохлаждение организма.
15. Принципы и средства закаливания. Особенности адаптации к высокой температуре окружающей среды.
16. Роль двигательной активности в предупреждении простуд.
17. Наиболее популярные школы питания.
18. Углеводы как продукт питания.
19. Роль клетчатки как продукта питания.
20. Жиры как незаменимые факторы питания.
21. Требования к белковому компоненту питания.
22. Деление пищевых белков на полноценные и неполноценные.
23. Требования к витаминно-минеральному компоненту питания.
24. Температурная обстановка и работоспособность (умственная и физическая).
25. Понятие о рациональной организации жизнедеятельности.
26. Физиологические и психологические механизмы утомления и усталости при умственной работе.
27. Механизмы активизации восстановления при умственном утомлении.
28. Понятие об активном отдыхе и его механизмах.
29. Средства предупреждения раннего умственного утомления.

30. Рациональная организация жизнедеятельности школьника.
31. Рациональная организация жизнедеятельности студента.
32. Организация свободного времени работника умственного труда (школьника, студента, учителя).

Контрольные вопросы для самопроверки знаний

1. Понятие здоровья человека.
2. Понятие здорового образа жизни.
3. Факторы риска, влияющие на здоровье человека.
4. Факторы внешней среды, оказывающие влияние на здоровье человека.
5. Влияние наследственных факторов на состояние здоровья.
6. Наиболее популярные школы питания.
7. Углеводы как продукт питания.
8. Роль клетчатки как продукта питания.
9. Жиры как незаменимые факторы питания.
10. Требования к белковому компоненту питания.
11. Деление пищевых белков на полноценные и неполноценные.
12. Требования к витаминно-минеральному компоненту питания.
13. Понятие закаливания, основные средства закаливания.
14. Механизмы повышения устойчивости организма к холодовому воздействию.
15. Оптимальные сочетания закаливания и мышечной работы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Агаджанян Н.А. Учение о здоровье и проблемы адаптации (теория и практика валеологических исследований) / Баевский Р.М., Берсенева А.П. – М., 2001. – 203 с.
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 296 с.
3. Пшенин А.И. Рациональное питание спортсмена. – СПб.: ГИОРД, 2002.
4. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960.
5. Черемисинов В.Н. Валеология: учебное пособие/Черемисинов В.Н. – М.: Физическая культура, 2005. – 144 с.
6. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. – М.: Просвещение, 1985.
7. Чусов Ю.Н. Особенности закаливания спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

б) Дополнительная литература:

1. Берсенева А.П. Принципы и методы массовых донозологических обследований с использованием автоматизированных систем: Автореф. Докт. Дисс. – Киев, 1991. -27 с.
2. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физкультура: Учебник для техн. физической культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1979.-352с.
3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Морозова О.В., Солодков А.С. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие. /Под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. – СПб: СПбАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 95 с.
4. Кудрявцев В.В., Сыромолотов Ю.С. Организация и проведение занятий в спортивно-оздоровительных группах инвалидов. – М., 1987. – 28с.
5. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М., Медицина, 1988.
6. Башкирова М.М., Гуськов С.И. Формирование интереса инвалидов к занятиям физической культурой и спортом. Зарубежный опыт. – М. ВНИИФК, 1992. – С. 5-12.
7. Дмитриев В.С. К формированию отечественной системы адаптивного физического воспитания и спорта инвалидов //Тез. докл. Международного конгресса «Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы». Том 2. – М.: Физкультура: воспитание, образование наука, 1998. – С. 526-527.
8. Духовской Е., Левин Б. Новые технические средства для адаптивной физической культуры и спорта // Социальная адаптация и комплексная реабилитация инвалидов средствами физической культуры и спорта: Сб. материалов Межд. научно-практической конференции (Москва, 19-20 мая 1998г.). – М., 1998, - С. 100-101.
9. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). https://urait.ru/bcode/513369
10. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 207 с. — (Профессиональное образование). https://urait.ru/bcode/518918

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

г) Перечень информационных технологий, используемых при

осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. Образовательная платформа «Юрайт» https://urait.ru/library/uchebniki-dlya-vuzov/po-ugs/49-00-00-fizicheskaya-kultura-i-sport/49-03-02-fizicheskaya-kultura-dlya-lic-s-otkloneniyami-v-sostoyanii-zdorovya-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
2. Информационный портал «Информио» https://www.informio.ru/
3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия https://www.garant.ru/
4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. http://elibrary.ru/defaultx.asp
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
6. https://fgosvo.ru/
7. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации https://fgosreestr.ru/
8. Реестр профстандартов Минтруда РФ https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/
9. Федеральный портал Российское образование http://www.edu.ru/
10. Спортивная медицина https://www.sportmedicine.ru/books.php
11. Портал Инклюзивное образование https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
12. Открытая платформа Спортивная Россия https://infosport.ru/
13. Ресурсный учебно-методический центр http://rumc.sportedu.ru/
14. Национальный центр «Абилимпикс» https://abilympics-russia.ru/
15. Координационные советы по областям образования https://fgosvo.ru/ksumo/index
16. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА http://rusada.ru/
17. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий
18. https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-

kalendarnyj-plan/

19. Государственная информационная система «Спорт» https://sportrf.gov.ru/
20. Олимпийский комитет России https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/
21. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/
22. Антидопинговое обеспечение https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/
23. Адаптивная физическая культура https://www.minsport.gov.ru/activity/adaptive-physical-culture/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для успешного формирования знаний по дисциплине *«Здоровьесберегающие технологии»* при освоении ООП ВПО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, практической и научно- исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом вуза и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Перечень необходимого материально-технического обеспечения для успешного формирования знаний по дисциплине *««Здоровьесберегающие технологии»* включает в себя современную лабораторию с приборами, позволяющими оценивать морфо-функциональное состояние организма (показатели дыхания, динамометрию, гониометрию и др.) стенды и оборудование, спортивные залы, обеспечивающие изучение технологических процессов в соответствии с реализуемой вузом основной образовательной программой и изучаемой дисциплиной, а также базовую кафедру с соответствующим инвентарём и оборудованием.

Зал адаптивной физической культуры	**Лаборатория адаптивной физической культуры**
функциональные тренажёрные аппараты	тонометры
силовая станция	спирометр
фитболы	манометры сердечного ритма
гантели	динамометр кистевой
утяжелители	динамометр становой
гимнастические коврики	калиперометр
степ-платформы	
звуковые мячи	
гимнастическая лестница	

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Здоровьесберегающие технологии» ***для обучающихся института*** Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса ***3 курса, направления*** *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)*

направленности (профилю) *Лечебная физическая культура, очной ф.о.*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики адаптивной физической культуры*.
Сроки изучения дисциплины (модуля): *6 семестр (очная форма).*
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	чество баллов
1	*Выполнение практического задания*	*22-я неделя*	*12*
2	*Выполнение практического задания*	*24-я неделя*	*20*
3	*Выполнение практического задания*	*32-я неделя*	*20*
4	*Выполнение практического задания*	*8-39-я недели*	*20*
5	**Посещение занятий**	**Весь период**	*0,5*36=18*
6	*Сдача зачета*		*10*
ИТОГО		**100 баллов**	

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
1.	Реферат	10
2.	Презентация	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

–Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра теории и методики адаптивного физического воспитания

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.01.02 «Здоровьесберегающие технологии»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

(код и наименование)

Направленность (профиль): Лечебная физическая культура

(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часов** по **очной форме обучения.**
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *6 семестр.*
3. **Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.01.02 «Здоровьесберегающие технологии» является формирование у студентов системы теоретических знаний и практических навыков по организации учебно-воспитательной работы, способствующей сохранению и восстановлению здоровья у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической	*6*		

	культуры.			
	ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации ПК-1.4. Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий. ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации. ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; ПК-1.7. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.	*6*		

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о здоровьесберегающих технологиях.	**6**	**2**	**4**	**8**		

2	Санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к организации учебно-воспитательной работы	**6**	**2**	**4**	**8**		
3.	Особенности психофизиологического развития ребенка и соответствие педагогических программ уровню психофизиологического развития ребенка	**6**	**2**	**4**	**8**		
4.	Место и роль закаливания в развитии ребенка	**6**	**2**	**4**	**8**		
5	Особенности питания, как важного фактора поддержания здоровья.	**6**	**2**	**4**	**8**		
6	Здоровый образ жизни как основной фактор сохранения здоровья.	**6**	**2**	**4**	**8**		
7.	Организация физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях	**6**	**4**	**4**	**4**		
8.	Планирование и организация рациональной жизнедеятельности школьников и студентов.	**6**	**2**	**6**	**4**		
							Зачет
Итого часов: 108			**18**	**36**	**54**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.03 МАССАЖ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

Направление подготовки:
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Профиль:
«Лечебная физическая культура»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № от «» 20 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и
оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини

Протокол № 2 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и
оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини

Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и
оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини

Протокол №___от «__»_____20__г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и
оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини

Протокол №___от «__»_____20__г.

Составитель:
Власова Наталья Анатольевна кандидат педагогических наук, доцент – доцент кафедры Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ;

Рецензент:
Золичева Светлана Юрьевна кандидат медицинских наук, доцент – доцент кафедры Спортивной медицины РГУФКСМиТ;

1. Цель освоения дисциплины

Сформировать у студентов, обучающихся по направлению подготовки: «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профилю: «Лечебная физическая культура», понятие об общих принципах и методических правилах использования массажа у детей и подростков с лечебной и лечебно-профилактической целями. На этой основе научить их навыкам использования частных методик массажа у детей и подростков в физической реабилитации и адаптации больных и инвалидов.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

На основе полученных знаний по дисциплинам «Классический массаж» и «Частные методики лечебного массажа» на III курсе, изучается дисциплина по выбору «Массаж у детей и подростков».

Знание особенностей массажа в детском и подростковом возрасте занимает важное место в профессионально-педагогической подготовке специалистов по адаптивной физической культуре. Массаж в комплексе с лечебной физической культурой, физиотерапией и другими физическими процедурами в период заболевания, во время функциональных патологических состояний организма при врожденных и перенесенных заболеваниях, а также во время восстановления здоровья, играет основную роль в физической реабилитации и адаптации детей к повседневной жизни.

Для изучения курса дисциплины по выбору «Массаж у детей и подростков» необходимо иметь знания по следующим дисциплинам: анатомия, морфология, физиология, антропология, биология, биомеханика, биохимия, педагогика, психология, гигиена, спортивная медицина и ЛФК, а также дисциплинам в рамках общей специальности: общая патология, частная патология и комплексная реабилитация больных и инвалидов.

С целью поддержания уровня освоения учебного материала вводятся семинарские занятия с опросом студентов, занятия по работе с дополнительной литературой.

Основной задачей дисциплины являются теоретико-практическое освоение студентами частных методик массажа у детей и подростков при

врожденных и перенесенных заболеваниях, в связи с этим большая часть учебного времени отводится на практические занятия, т.е. отработку техники приемов и частных методик массажа у детей и подростков.

Студенты, зная технику и методику классического массажа, разновидности сегментарно-рефлекторного массажа, а также частные методики лечебного массажа осваивают особенности техники и методики массажа у детей и подростков при различных заболеваниях. Практические занятия проводятся в специально оборудованной массажной аудитории.

Самостоятельно студенты выполняют задания преподавателя по теоретическим основам массажа и практическим навыкам по детскому массажу. Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется во время консультаций и собеседований.

Пропущенные практические занятия независимо от причины пропуска, студенты отрабатывают в сроки, установленные преподавателем. Зачет включает вопросы по теоретическим основам массажа и практическую демонстрацию техники и методики частных сеансов массажа у детей и подростков при различных заболеваниях.

Учебная программа «Массаж у детей и подростков» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам (108 часов). Для очной формы обучения: 18 часов – лекции, 36 часов – аудиторные (практические) занятия и 54 часа самостоятельной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	*6*		
	ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации ПК-1.4. Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий. ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и	*6*		

	инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации. ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; ПК-1.7. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.			

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**I. Ведение. Общие основы массажа у детей**	**6**	**4**	**6**	**12**		
2	1.1.Особенности физического и психо-эмоционального развития детского организма в разные возрастные периоды	6			4		
3	1.2. Массаж и гимнастика здорового ребенка до года	6		4	4		
4	1.3. Массаж и гимнастика здорового ребенка от года до трех лет	6		2	4		
5	**II. Массаж и гимнастика с нарушениями развития и некоторыми заболеваниями от одного месяца до трех лет**	**6**	**4**	**6**	**14**		

6	2.1. Массаж и гимнастика при врожденной мышечной кривошее и врожденном вывихе бедра	6		2	4		
7	2.2. Массаж и гимнастика при врожденной косолапости, гипотрофии и рахите	6		2	6		
8	2.3. Массаж и гимнастика у недоношенных детей и мышечном гипертонусе	6		2	4		
9	**III. Массаж при некоторых заболеваниях и нарушениях развития опорно-двигательного аппарата**	**6**	**4**	**10**	**10**		
10	3.1. Массаж при плоскостопии	6		2	2		
11	3.2. Массаж при варусной установки стоп и нестабильности голеностопного сустава	6		2	2		
12	3.3. Массаж при вальгусной (х-образной деформации ног) и варусной (о-образной деформации ног)	6		2	2		
13	3.4. Массаж при нарушении осанки и сколиозах	6		4	4		
14	**IV. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**	**6**	**2**	**4**	**6**		
15	4.1. Массаж при ревматизме и миокардите	6		2	4		
16	4.2. Массаж при врожденных пороках сердца и функциональных (изменениях) в работе сердца	6		2	2		
17	**V. Массаж при заболеваниях органов дыхания**	**6**	**2**	**4**	**6**		
18	5.1.Массаж при остром и рецидивирующем бронхите	6		2	2		
19	5.2. Массаж при пневмонии и бронхиальной астме	6		2	4		
20	**VI. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы**	**6**	**2**	**6**	**6**		
21	6.1. Массаж при детском церебральном параличе (ДЦП)	6		4	4		
22	6.2. Массаж при миопатии	6		2	2		
23							**зачет**
Итого часов:			**18**	**36**	**54**		

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

1. Введение. Общие основы массажа у детей;

2. Лечебный массаж и гимнастика с нарушениями развития и некоторыми

заболеваниями от одного месяца до трех лет;

3. Массаж при некоторых заболеваниях и нарушениях развития опорно-двигательного аппарата у детей;

4. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у детей;

5. Массаж при заболеваниях органов дыхания у детей;

6. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы у детей.

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА У ДЕТЕЙ.

Понятие о массаже в детском и подростковом возрасте. Правила выполнения массажа детей. Особенности техники и методики выполнения массажа в детском возрасте. Сочетание массажа с лечебной физической культурой, физиотерапией и другими средствами восстановления. Показания и противопоказания к назначению массажа у детей и подростков. Гигиенические требования к проведению массажа у детей и подростков.

1.1. Особенности физического и психо-эмоционального развития детского организма в разные возрастные периоды

Анатомо-физиологическая характеристика развития детского организма. Особенности физического и психо-эмоционального развития ребенка. Классификация детского возраста (периоды взросления и созревания): I период – период новорожденности от рождения до 10 дней; II период – грудной возраст от 10 дней до 1 года; III период – ранее детство от 1 года до 3-х лет; IV период – первое детство от 4-х до 7 лет; V период – второе детство: мальчики от 8 до 12 лет, девочки от 8 до 11 лет; VI период – подростковый возраст: мальчики от 13 до 16 лет, девочки от 12 до 15 лет; VII период – юношеский возраст: юноши от 17 до 21 года, девушки от 16 до 20 лет.

1.2. Массаж и гимнастика для здорового ребенка от 1-го месяца до года

Краткая характеристика умений и навыков ребенка от 1-го до 3-х месяцев. Цели и задачи массажа. Рефлекторные упражнения. Примерный комплекс гимнастики и массажа ребенка от 1-го до 3-х месяцев. Краткая характеристика умений и навыков ребенка от 3-х до 4-х месяцев. Цели и задачи массажа. Рефлекторные упражнения. Примерный комплекс гимнастики и массажа

ребенка от 3-х до 4-х месяцев. Краткая характеристика умений и навыков ребенка от 4-х до 6-ти месяцев. Цели и задачи массажа. Примерный комплекс гимнастики и массажа ребенка от 4-х до 6-ти месяцев. Краткая характеристика умений и навыков ребенка от 6-ти до 9-ти месяцев. Цели и задачи массажа. Примерный комплекс гимнастики и массажа ребенка от 6-ти до 9-ти месяцев. Краткая характеристика умений и навыков ребенка от 9-ти до 12-ти месяцев. Цели и задачи массажа. Примерный комплекс гимнастики и массажа от 9-ти до 12-ти месяцев.

1.3. Массаж и гимнастика для здорового ребенка от года до трех лет

Краткая характеристика умений и навыков детей в возрасте от года до трех лет. Цели и задачи массажа детей в возрасте от года до трех лет. Методика массажа здоровых детей в возрасте от года до трех лет. Сочетание массажа и гимнастики у детей в возрасте от года до трех лет. Особенности методики массажа здоровых детей в возрасте от года до трех лет.

РАЗДЕЛ 2. ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ И ГИМНАСТИКА С НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ ОДНОГО МЕСЯЦА ДО ТРЕХ ЛЕТ.

2.1. Массаж и гимнастика при врожденной мышечной кривошее

Этиология и симптомы при врожденной мышечной кривошее. Степени тяжести врожденной мышечной кривошеи. Лечение положением. Цели и задачи массажа при врожденной мышечной кривошее. Особенности методики массажа при врожденной мышечной кривошее. Массаж при консервативном и оперативном методах лечения. Массаж в сочетании с гимнастикой, соответствующей уровню развития двигательных навыков ребенка. Массаж в сочетании с лечебной физической культурой.

Примерный комплекс массажа, гимнастики и лечебной физической культуры.

2.2. Массаж и гимнастика при врожденном вывихе бедра и дисплазии тазобедренного сустава

Этиология и симптомы при врожденном вывихе бедра и дисплазии тазобедренного сустава. Лечение положением. Цели и задачи массажа при

врожденном вывихе бедра и дисплазии тазобедренного сустава. Особенности методики массажа при консервативном методе лечения заболевания. Особенности методики массажа при оперативном методе лечения в разные периоды реабилитации. Массаж в сочетании с гимнастикой, соответствующей уровню развития двигательных навыков ребенка. Лечебная физическая культура при консервативном и оперативном методах лечения. Сочетание массажа, гимнастики, лечебной физической культуры и физиотерапии при врожденном вывихе бедра и дисплазии тазобедренного сустава.

Примерный комплекс массажа, лечебной физической культуры и гимнастики.

2.3. Массаж и гимнастика при врожденной косолапости

Этиология и симптомы при врожденной косолапости. Лечение положением. Цели и задачи массажа при врожденной косолапости. Массаж в сочетании с гимнастикой, соответствующей уровню развития двигательных навыков ребенка при врожденной косолапости. Особенности методики лечебного массажа при консервативном и оперативном методах лечения. Лечебная физическая культура при врожденной косолапости. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при врожденной косолапости.

Примерный комплекс массажа, лечебной физической культуры и гимнастики.

2.4. Массаж и гимнастика при гипотрофии и рахите

Этиология и симптомы при гипотрофии. Виды гипотрофии. Степени гипотрофии. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре при гипотрофии. Цели и задачи массажа при гипотрофии. Массаж в сочетании с гимнастикой, соответствующей уровню развития двигательных навыков ребенка. Особенности методики лечебного массажа в зависимости от вида и степени заболевания. Сочетание массажа и лечебной физической культурой при гипотрофии.

Этиология и симптомы при рахите. Степени рахита. Периоды заболевания: начальный период, период разгара, период восстановления и

период остаточных явлений рахита. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре при рахите. Цели и задачи массажа при рахите. Массаж в сочетании с гимнастикой, соответствующей уроню развития двигательных навыков ребенка при рахите. Особенности методики лечебного массажа в различных периодах заболевания. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при рахите.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при гипотрофии и рахите.

2.5. Массаж и гимнастика у недоношенных детей

Степени (группы) зрелости недоношенности детей. Лечение положением. Рефлекторные упражнения. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре у недоношенных детей. Правила выполнения массажа, дозировка массажа и лечебной физической культуры у недоношенных детей. Цели и задачи массажа у недоношенных детей. Особенности методики массажа для различных групп зрелости. Массаж и гимнастика, соответствующая уровню развития двигательных навыков у недоношенных детей. Сочетание массажа с лечебной физической культурой у недоношенных детей.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики у недоношенных детей.

2.6. Массаж и гимнастика при гипертонусе мышц

Оценка мышечного тонуса ребенка. Цели и задачи массажа при мышечном гипертонусе. Сочетание массажа и гимнастики, соответствующей уровню развития двигательных навыков у детей. Особенности методики массажа и лечебной физической культуры, способствующие общему расслаблению мышц тела ребенка при гипертонусе мышц. Особенности методики массажа и лечебной физической культуры, способствующей расслаблению мышц-сгибателей верхних конечностей, развитию хватательной и опорной функции у детей при гипертонусе мышц. Особенности методики массажа и лечебной физической культуры, способствующей расслаблению мышц нижних конечностей, развитию опорной функции стоп при гипертонусе мышц. Сочетание массажа, лечебной

физической культуры и физиотерапии при гипертонусе мышц у детей.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при гипертонусе мышц.

РАЗДЕЛ 3. МАССАЖ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И НАРУШЕНИЯХ РАЗВИТИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ.

3.1. Массаж при плоскостопии

Причины возникновения и симптомы заболевания. Профилактика плоскостопия. Средства предупреждения при плоскостопии. Особенности детской стопы. Виды плоскостопия. Степени плоскостопия. Цели и задачи массажа при плоскостопии. Особенности методики массажа при плоскостопии. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при плоскостопии.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при плоскостопии.

3.2. Массаж при варусной установки стоп

Причины возникновения и симптомы при варусной установки стоп. Цели и задачи массажа при варусной установки стоп. Особенности методики массажа при варусной установке стоп. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при варусной установке стоп.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при варусной установке стоп.

3.3. Массаж при нестабильности голеностопного сустава

Причины возникновения и симптомы при нестабильности голеностопного сустава. Цели и задачи массажа при нестабильности голеностопного сустава. Особенности методика массажа при нестабильности голеностопного сустава. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при нестабильности голеностопного сустава.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при нестабильности голеностопного сустава.

3.4. Массаж при вальгусной (х-образной) деформации ног

Причины возникновения и симптомы при вальгусной деформации ног. Профилактика заболевания. Цели и задачи массажа при вальгусной деформации ног. Особенности методики массажа при вальгусной деформации ног. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при вальгусной деформации ног.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при вальгусной деформации ног.

3.5. Массаж при варусной (о-образной) деформации ног

Причины возникновения и симптомы при варусной деформации ног. Профилактика заболевания. Цели и задачи массажа при варусной деформации ног. Особенности методики массажа при варусной деформации ног. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при варусной деформации ног.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при варусной деформации ног.

3.6. Массаж при нарушениях осанки

Понятие об осанке. Факторы, определяющие осанку. Методика определения правильной осанки. Определение подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц. Степени и виды нарушения осанки. Сочетание массажа, лечебной физической культуры, физических упражнений и физиотерапии при нарушениях осанки. Профилактика нарушений осанки.

3.6.1. Массаж при вялой осанке

Причины заболевания. Признаки вялой спины. Методика определения вялой осанки. Цели и задачи массажа при вялой осанке. Особенности методики массажа при вялой осанке. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при вялой осанке. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при вялой осанке.

3.6.2. Массаж при плоской спине

Причины заболевания. Признаки плоской спины. Методика определения плоской спины. Цели и задачи массажа при плоской спине. Особенности методика массажа при плоской спине. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при плоской спине. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при плоской спине.

3.6.3. Массаж при плосковогнутой спине

Причины заболевания. Признаки плосковогнутой спины. Методика определения плосковогнутой спины. Цели и задачи массажа при плосковогнутой спине. Особенности методики массажа при плосковогнутой спине. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при плосковогнутой спине. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при плосковогнутой спине.

3.6.4. Массаж при сутулой и круглой спине (тотальная спина и грудной кифоз)

Причины заболевания. Признаки сутулой и круглой спины. Методика определения сутулой и круглой спины. Цели и задачи массажа при сутулой и круглой спине. Особенности методики массажа при сутулой и круглой спине. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при сутулой и круглой спине. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при сутулой и круглой спине.

3.6.5. Массаж при кругловогнутой спине

Причины заболевания. Признаки кругловогнутой спины. Методика определения кругловогнутой спины. Цели и задачи массажа при кругловогнутой спине. Особенности методики массажа при кругловогнутой спине. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при кругловогнутой спине. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при кругловогнутой спине.

3.6.6. Массаж при нарушениях осанки во фронтальной плоскости

Причины заболевания. Признаки нарушения осанки во фронтальной плоскости. Методика определения осанки во фронтальной плоскости. Цели и задачи массажа при нарушении осанки во фронтальной плоскости. Особенности

методики массажа. Сочетание массажа с лечебной физической культурой и физиотерапией при нарушении осанки во фронтальной плоскости. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при нарушении осанки во фронтальной плоскости.

3.7. Массаж при сколиозах

Причины и симптомы заболевания. Классификация сколиозов по группам. Классификация сколиозов по степени заболевания, форме искривления и признаках сложности. Методика определения сколиозов. Цели и задачи массажа при сколиозах. Особенности методики массажа в зависимости от степени, форме искривления и признаках сложности сколиоза. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при сколиозах. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при сколиозах.

РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ.

4.1. Массаж при ревматизме

Этиология и симптомы заболевания. Периоды реабилитации при ревматизме. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре при ревматизме. Цели и задачи массажа при ревматизме. Особенности методики массажа в разные периоды реабилитации заболевания. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при ревматизме. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при ревматизме.

4.2. Массаж при миокардите

Этиология и симптомы заболевания. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре при миокардите. Цели и задачи массажа при миокардите. Особенности методики массажа при миокардите. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при миокардите.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и

гимнастики при миокардите.

4.3. Массаж при врожденных пороках сердца

Этиология и симптомы заболевания. Виды врожденных пороков сердца. Цели и задачи массажа при врожденных пороках сердца. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре при врожденных пороках сердца. Особенности методики массажа при консервативном и оперативном лечении. Особенности методики массажа при различных видах врожденных пороков сердца. Сочетание массажа с лечебной физической культурой.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при врожденных пороках сердца.

4.4. Массаж при функциональных нарушениях (изменениях) в работе сердца

Причины функциональных нарушений в работе сердца. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре при функциональных нарушениях в работе сердца. Цели и задачи массажа. Особенности методики массажа при функциональных нарушениях в работе сердца. Сочетание массажа и лечебной физической культуры.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при функциональных нарушениях в работе сердца.

РАЗДЕЛ 5. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ.

5.1. Массаж при бронхите

Этиология и симптомы при бронхите. Формы бронхита у детей. Лечение положением. Показания и противопоказания к массажу при бронхите. Цели и задачи массажа при бронхите. Особенности методики массажа при различных формах заболевания. Сочетание массажа, дыхательных упражнений, лечебной физической культуры и физиотерапии при бронхите. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при бронхите.

5.2. Массаж при хроническом (рецидивирующем) бронхите

Причины заболевания. Показания и противопоказания к массажу при хроническом бронхите. Цели и задачи массажа при хроническом бронхите. Особенности методики массажа при хроническом бронхите. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и дыхательных упражнений при хроническом бронхите.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при хроническом бронхите.

5.3. Массаж при пневмонии

Этиология и симптомы заболевания. Формы пневмонии. Показания и противопоказания к массажу. Цели и задачи при пневмонии. Особенности методики массажа при разных формах пневмонии. Сочетание массажа, лечебной физической культуры, дыхательных упражнений и физиотерапии при пневмонии.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при пневмонии.

5.4. Массаж при бронхиальной астме

Этиология, факторы и симптомы заболевания. Периоды бронхиальной астмы. Стадии и степени тяжести бронхиальной астмы. Показания и противопоказания к массажу. Цели и задачи массажа при бронхиальной астме. Особенности методики массажа на разных стадиях и степенях тяжести при бронхиальной астме. Сочетание массажа с дыхательными упражнениями, лечебной физической культурой и физиотерапией.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при бронхиальной астме.

РАЗДЕЛ 6. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

6.1. Массаж при детском церебральном параличе (ДЦП)

Этиология и симптомы заболевания. Клинические формы детского церебрального паралича. Периоды восстановления двигательной активности при

детском церебральном параличе. Показания и противопоказания к массажу. Цели и задачи массажа при детском церебральном параличе. Особенности методики массажа в разные периоды восстановления. Особенности методики массажа в период остаточных явлений. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при детском церебральном параличе.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при детском церебральном параличе.

6.2.Массаж при миопатии

Этиология и симптомы при миопатии. Классификация по характеру течения заболевания. Формы миопатии. Морфологические изменения при различных формах миопатии. Показания и противопоказания к массажу. Цели и задачи массажа при миопатии. Особенности методики массажа при различных формах миопатии. Сочетание массажа с лечебной физической культурой и общеразвивающими упражнениями.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при миопатии.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Понятие о массаже в детском и подростковом возрасте. Цели и задачи.
2. Правила выполнения массажа у детей и подростков.
3. Показания и противопоказания к массажу у детей.
4. Гигиенические требования к проведению массажа у детей.
5. Особенности техники и методики массажа у детей.

6. Сочетание массажа с лечебной физической культурой, физиотерапией и другими средствами восстановления.
7. Особенности физического и нервно-психического развития ребенка.
8. Особенности физического развития детей.
9. Анатомо-физиологические особенности развития нервной системы ребенка.
10. Анатомо-физиологические особенности кожи и подкожно-жировой клетчатки ребенка.
11. Анатомо-физиологические особенности развития костно-мышечной системы.
12. Анатомо-физиологические особенности развития сердечно-сосудистой системы.
13. Анатомо-физиологические особенности системы крови.
14. Анатомо-физиологические особенности развития органов дыхания.
15.. Анатомо-физиологические особенности развития органов пищеварения.
16. Анатомо-физиологические особенности развития эндокринной системы.
17. Возрастная периодизация, т.е. классификация детского возраста.
18. Характеристика периода новорожденности (с рождения до 10 дней).
19. Характеристика грудного возраста (10 дней – 1 год).
20. Характеристика периода раннего детства (1 – 3 года).
21. Характеристика периода первое детство (4 – 7 лет).
22. Характеристика периода второе детство (8-12 лет).
23. Характеристика подросткового возраста (13 – 16 лет).
24. Характеристика периода юношеский возраст (17 – 21 год).
25. Массаж и гимнастика для здорового ребенка до года.
26. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 1 до 3 месяцев.
27. Рефлекторные упражнения и их сочетание с массажем.
28. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 1 до 3 месяцев.
29. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 3 до 4 месяцев.
30. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 3 до 4 месяцев.
31. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 4 до 6 месяцев.

32. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 4 до 6 месяцев.
33. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 6 до 9 месяцев.
34..Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 6 до 9 месяцев.
35. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 9 до 12 месяцев.
36. Особенности массаж и гимнастики в возрасте от 9 до 12 месяцев.
37. Составить примерный комплекс массажа и гимнастики для каждой возрастной группы.
38. Краткая характеристика навыков и умений ребенка в возрасте от года до трех лет.
39. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от года до трех лет.
40. Составить примерный комплекс массажа и гимнастики в возрасте от года до трех лет.
41. Массаж и гимнастика при врожденной мышечной кривошее.
42. Особенности массажа при оперативных методах лечения при врожденной мышечной кривошее.
43. Массаж и гимнастика при врожденном вывихе бедра, дисплазии тазобедренного сустава.
44. Особенности массажа при оперативных методах лечения при врожденном вывихе бедра, дисплазии тазобедренного сустава.
45. Массаж и ЛФК при врожденной косолапости.
46. Особенности методики лечебного массажа при консервативном и оперативном методах лечения при врожденной косолапости.
47. Массаж и гимнастика при пупочной грыже.
48. Особенности массажа и гимнастики при разных степенях гипотрофии.
49. Особенности массажа и гимнастики у недоношенных детей.
50. Особенности методики массажа для различных групп зрелости у недоношенных детей.
51. Особенности методики лечебного массажа в различных периодах заболевания при рахите.
52. Массаж при мышечном гипертонусе.
53. Особенности методики массажа и лечебной физической культуры,

способствующие общему расслаблению мышц тела ребенка при гипертонусе мышц.

54. Особенности методики массажа и лечебной физической культуры, способствующей расслаблению мышц-сгибателей верхних конечностей, развитию хватательной и опорной функции у детей при гипертонусе мышц.
55. Составить примерный комплекс массажа и гимнастики для каждого заболевания.
56. Особенности методики массажа при плоскостопии. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при плоскостопии.
57. Особенности методики массажа при варусной установке стоп. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при варусной установке стоп.
58. Особенности методика массажа при нестабильности голеностопного сустава. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при нестабильности голеностопного сустава.
59. Особенности методики массажа при вальгусной деформации ног. Сочетание массажа с лечебной физической культурой.
60. Особенности методики массажа при варусной деформации ног. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при варусной деформации ног.
61. Сочетание массажа, лечебной физической культуры, физических упражнений и физиотерапии при нарушениях осанки.
62. Особенности методики массажа при вялой осанке. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при вялой осанке.
63. Особенности методика массажа при плоской спине. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при плоской спине.
64. Особенности методики массажа при плосковогнутой спине. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при плосковогнутой спине.
65. Особенности методики массажа при сутулой и круглой спине. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при кругловогнутой спине.
66. Особенности методики массажа при кругловогнутой спине. Сочетание

массажа с лечебной физической культурой при кругловогнутой спине.

67. Особенности методики массажа при нарушении осанки во фронтальной плоскости. Сочетание массажа с лечебной физической культурой и физиотерапией при нарушении осанки во фронтальной плоскости.
68. Особенности методики массажа в зависимости от степени, форме искривления и признаках сложности сколиоза. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при сколиозах.
69. Составить примерный комплекс методики массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
70. Особенности методики массажа при ревматизме в разные периоды реабилитации заболевания. Сочетание массажа и лечебной физической культуры.
71. Особенности методики массажа при миокардите. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при миокардите.
72. Особенности методики массажа при врожденных пороках сердца при консервативном и оперативном лечении. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при врожденных пороках сердца.
73. Особенности методики массажа при различных видах врожденных пороков сердца. Сочетание массажа с лечебной физической культурой.
74. Особенности методики массажа при функциональных нарушениях в работе сердца. Сочетание массажа и лечебной физической культуры.
75. Составить примерный комплекс методики массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
76. Клинические формы детского церебрального паралича.
77. Периоды восстановления двигательной активности при детском церебральном параличе. Показания и противопоказания к массажу.
78. Особенности методики массажа в разные периоды восстановления при детском церебральном параличе. Сочетание массажа с лечебной физической культурой.

79. Особенности методики массажа в период остаточных явлений. Сочетание массажа с лечебной физической культурой.
80. Особенности методики массажа при различных формах миопатии. Сочетание массажа с лечебной физической культурой и общеразвивающими упражнениями.
81. Составить примерный комплекс методики массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу.

1. Понятие о массаже в детском и подростковом возрасте. Цели и задачи.
2. Правила выполнения массажа у детей и подростков.
3. Показания и противопоказания к массажу у детей.
4. Гигиенические требования к проведению массажа у детей.
5. Особенности техники и методики массажа у детей.
6. Сочетание массажа с лечебной физической культурой, физиотерапией и другими средствами восстановления.
7. Особенности физического и нервно-психического развития ребенка.
8. Возрастная периодизация, т.е. классификация детского возраста.
9. Характеристика периода новорожденности (с рождения до 10 дней)
10. Характеристика грудного возраста (10 дней – 1 год)
11. Характеристика периода раннего детства (1 – 3 года)\
12. Характеристика периода первое детство (4 – 7 лет)
13. Характеристика периода второе детство (8-12 лет)
14. Характеристика подросткового возраста (13 – 16 лет)
15. Характеристика периода юношеский возраст (17 – 21 год)
16. Массаж и гимнастика для здорового ребенка до года.
17. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 1 до 3 месяцев.
18. Рефлекторные упражнения и их сочетание с массажем.
19. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 1 до 3 месяцев.

20. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 3 до 4 месяцев.

21. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 3 до 4 месяцев.

22. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 4 до 6 месяцев.

23. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 4 до 6 месяцев.

24. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 6 до 9 месяцев.

25. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 6 до 9 месяцев.

26. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 9 до 12 месяцев.

27. Особенности массаж и гимнастики в возрасте от 9 до 12 месяцев.

28. Краткая характеристика навыков и умений ребенка в возрасте от года до трех лет.

29. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от года до трех лет

30. Массаж и гимнастика при врожденной мышечной кривошее.

31. Массаж и гимнастика при врожденном вывихе бедра, дисплазии тазобедренного сустава.

32. Особенности массажа при оперативных методах лечения при врожденном вывихе бедра, дисплазии тазобедренного сустава.

33. Массаж и ЛФК при врожденной косолапости.

34. Массаж и гимнастика при пупочной грыже.

35. Особенности массажа и гимнастики при разных степенях гипотрофии.

36. Особенности массажа и гимнастики у недоношенных детей.

37. Массаж при мышечном гипертонусе.

38. Массаж при плоскостопии. Сочетание массажа с ЛФК.

39. Массаж при варусной установке стоп. Сочетание массажа с ЛФК.

40. Массаж при нестабильности голеностопного сустава.

41. Массаж при вальгусной деформации ног.

42. Массаж при варусной деформации ног.

43. Особенности массажа при нарушениях осанки. Сочетание массажа с ЛФК.

44. Массаж при сколиозе. Сочетание массажа с ЛФК.

45. Массаж при ревматизме. Сочетание массажа с ЛФК.

46. Массаж при миокардите. Сочетание массажа с ЛФК.

47. Массаж при врожденных пороках сердца.

48. Массаж при функциональных нарушениях (изменениях) в работе сердца.

49. Массаж при бронхите. Сочетание массажа с дыхательными упражнениями и ЛФК.

50. Особенности массажа при хроническом (рецидивирующем) бронхите. Сочетание массажа с дыхательными упражнениями и ЛФК.

51. Особенности массажа при пневмонии.

52. Массаж при бронхиальной астме. Сочетание массажа с дыхательными упражнениями и ЛФК.

53. Массаж при детском церебральном параличе (ДЦП). Сочетание массажа с ЛФК.

54. Особенности массажа в разные периоды восстановления при ДЦП. Сочетание массажа с ЛФК.

55. Особенности массажа в период остаточных явлений при ДЦП. Сочетание массажа с ЛФК.

56. Особенности массажа при различных формах миопатии. Сочетание массажа с ЛФК и общеразвивающими упражнениями.

Темы рефератов

1. Особенности физического и нервно-психического развития ребенка.
2. Массаж и гимнастика для здорового ребенка до года.
3. Краткая характеристика навыков и умений ребенка в возрасте от года до трех лет. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от года до трех лет.
4. Массаж и гимнастика при врожденной мышечной кривошее у детей.
5. Массаж и гимнастика при врожденном вывихе бедра, дисплазии тазобедренного сустава у детей.
6. Массаж и ЛФК при врожденной косолапости у детей.
7. Массаж и гимнастика при пупочной грыже у детей.

8. Особенности массажа и гимнастики при разных степенях гипотрофии у детей.

9. Особенности массажа и гимнастики у недоношенных детей.

10. Массаж при мышечном гипертонусе у детей.

11. Массаж при плоскостопии у детей.

12. Массаж при варусной установке стоп у детей.

13. Массаж при нестабильности голеностопного сустава у детей.

14. Массаж при вальгусной деформации ног у детей.

15. Массаж при варусной деформации ног у детей.

16. Особенности массажа при нарушениях осанки у детей.

17. Массаж при сколиозе у детей.

18. Массаж при ревматизме у детей.

19. Массаж при миокардите у детей.

20. Массаж при врожденных пороках сердца у детей.

21. Массаж при функциональных нарушениях (изменениях) в работе сердца у детей.

22. Массаж при бронхите у детей.

23. Особенности массажа при пневмонии у детей.

24. Массаж при бронхиальной астме у детей.

25. Массаж при детском церебральном параличе (ДЦП).

Решение ситуационных задач

1. Составление отдельных комплексов массажа и гимнастики у детей до года. Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (возраст, пол и функциональное состояние ребенка) и дает задание по разработке методики массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

2. Составление отдельных методик массажа и гимнастики у детей с нарушениями развития и некоторыми заболеваниями от одного месяца до трех лет. Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (нарушения

развития организма и заболевания, возраст, пол, функциональное состояние ребенка) и дает задание по разработке методики лечебного массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

3. Составление отдельных методик массажа у детей при некоторых заболеваниях и нарушениях развития опорно-двигательного аппарата. Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (заболевание или травма опорно-двигательного аппарата, возраст, пол, функциональное состояние ребенка) и дает задание по разработке методики лечебного массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

4. Составление отдельных методик массажа у детей при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (заболевание сердечно-сосудистой системы, возраст, пол, функциональное состояние ребенка) и дает задание по разработке методики лечебного массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

5. Составление отдельных методик массажа у детей при заболеваниях органов дыхания. Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (заболевание органов дыхания, возраст, пол, функциональное состояние ребенка) и дает задание по разработке методики лечебного массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

6. Составление отдельных методик массажа у детей при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (заболевание и повреждения нервной системы, возраст, пол, функциональное состояние ребенка) и дает задание по разработке методики лечебного массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Белая М.А. Массаж для детей: Практическое пособие. / М.А. Белая – М.: «М - ОКО», 1996 – 63 с.

2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений. / А.А. Бирюков – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 368 с.

3. Парахина М. Детский массаж. Методика и техника массажа, гимнастика в домашних условиях. / М. Парахина – М.: ЗАО Центрполиграф, 2007. – 191 с.

4. Потапчук А.А. Лечебная физкультура в детском возрасте. / А.А. Потапчук – Изд-во: Речь, 2007. – 464 с.

б) Дополнительная литература:

1. Детский массаж. Авт. – сост. С.Г. Денисовская. – 3-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2003. – 240 с.

2. Красикова И.С. Массаж вашего ребенка / Научно-популярное издание. / И.С. Красикова – СПб.: «КРИСТАЛЛ», 1996. – 448 с., илл.

3. Лечебный массаж для новорожденных и грудных детей /Авт.-сост. Л.Смирнова. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2005. – 224.

4. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под. Общ. Ред. С.Н. Попова. – М., 1999.

5. Погосян, М. М. Лечебный массаж. в 2т. т.2 : учебник / М. М. Погосян .— изд. 4-е, доп. и перераб. — Малаховка : МГАФК, 2020 .— 273 с. : ил

https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=772303

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронно-библиотечная система Elibrary - http://elibrary.ru

2. http://www.sport.iatp.org.ua — здоровье, физкультура, спорт

3. http://www.breath.ru — портал здорового образа жизни.