



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

 **УТВЕРЖДАЮ**
И.о. проректора по учебно-
методической работе
Е.А. Павлов
«02» 10 2022 года

Рабочая программа дисциплины

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Разработчики:

Раздел «Анатомия человека»

Панасюк Татьяна Владимировна – доктор биологических наук, профессор кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ,

Савченко Елена Леонидовна – старший преподаватель кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

Раздел «Биохимия человека»

Тамбовцева Ритта Викторовна – д.б.н., профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ;

Черемисинов Виталий Николаевич - к.б.н., профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ;

Никулина Ирина Александровна - ст. преп. кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ

Раздел «Физиология человека»

Белицкая Любовь Александровна – доцент кафедры физиологии РГУФКСМиТ;

Захарьева Наталья Николаевна - доктор медицинских наук, профессор кафедры физиологии РГУФКСМиТ

Раздел «Спортивная медицина»

Золичева С.Ю. – к.м.н., доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

Рецензент:

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей научных знаний и практических умений по современной морфофункциональной анатомии; знаний химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов при занятиях физической культурой и в период отдыха после мышечной работы; знаний об основных закономерностях деятельности организма человека в покое и при мышечной работе, создание целостного представления об организме человека как о единой саморегулирующей системе с присущими ему биологическими и психосоциальными потребностями; ознакомление слушателей с комплексом общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать у слушателей понимание основных анатомических закономерностей, на которых базируется спортивный отбор и построение многолетнего тренировочного процесса;
- выработать навыки проведения анатомического анализа положений и движений спортсмена;
- сформировать способность планировать содержание тренировочных занятий с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
- раскрыть сущность и значение молекулярных процессов, происходящих в клетках и тканях живого организма в различных его состояниях;
- сформировать знания по общей биохимии и биохимии физических упражнений;
- способствовать формированию правильного понимания причин изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физической культурой и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании тренировочных занятий с использованием физических упражнений, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека;
- развить навыки использования знаний, полученных в процессе изучения биохимии человека для подбора наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, построения тренировочного процесса, повышения эффективности тренировочного процесса, решения вопросов рационального питания, использования дополнительных факторов повышения эффективности тренировочного процесса.
- обучить слушателей современным представлениям о физиологических механизмах адаптации и регуляции физиологических функций человека при специфических физических нагрузках в тренировочной и соревновательной деятельности;
- дать современные знания об изменениях биологических ритмов занимающегося при полетной десинхронизации, специфике формирования физических качеств при занятиях спортом; а также основных физиологических изменениях, происходящих в организме детей и подростков в процессе роста, развития и спортивной тренировки
- ознакомить слушателей с основными направлениями развития спортивной медицины на современном этапе, теоретическими знаниями в области медико-биологического обеспечения спортивной деятельности;
- ознакомить слушателей с современными методами восстановительного лечения.
- изучить специфику функционирования и адаптации организма к физическим нагрузкам разной интенсивности и продолжительности в зависимости от возраста, пола и степени подготовленности занимающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на приобретение слушателями знаний о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека, о физиологических функциях человека, механизмах их развития, а также способах и методах оценки; формирование естественнонаучного мировоззрения и основ медико-биологического мышления слушателя, повышающих его профессиональную компетентность в области применения медико-биологических знаний в процессе тренерской деятельности. Полученные знания оградят практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья, особенно юных спортсменов и лиц с ограниченными физическими возможностями.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел «Анатомия человека»

Раздел «Биохимия человека»

Раздел «Физиология»

Раздел «Спортивная медицина»

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Общекультурные компетенции

ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

Знать:

- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;
- систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;
- влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;
- закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;
- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;
- механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;
- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и

образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;

- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;

- нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;

- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;

- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС;

- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС.

Уметь:

- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;

- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;

- проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;

- оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;

- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;

- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;

- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;

- планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;

- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;

- пользоваться контрольно-измерительными приборами;

- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов;

- использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС;

- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- проведения антропометрических измерений;

- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;

- владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;

- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое

и при различных состояниях организма;

- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;
- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 88 часов, в том числе: лекции - 16 часов, практические занятия - 32 часа, самостоятельная работа - 40 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел I «Анатомия человека»						
1.	1.1. Опорно-двигательный аппарат	7	1	2	-	4	Опрос
2.	1.2. Спланхнология	5	1	2	-	2	Опрос
3.	1.3. Ангиология	5	1	2	-	2	Опрос
4.	1.4. Системы регуляции двигательной деятельности	5	1	4	-	2	Опрос
	Всего по разделу:	22	4	8	-	10	
	Раздел II «Биохимия человека»						
5.	2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека	8	2	2	-	4	Опрос
6.	2.2. Биохимические основы мышечной деятельности	14	2	6	-	6	Опрос
	Всего по разделу:	22	4	8	-	10	
	Раздел III «Физиология человека»						
7.	3.1. Общая физиология	12	2	4	-	6	Опрос
8.	3.2. Физиология мышечной деятельности	8	2	4	-	4	Опрос
	Всего по разделу:	22	4	8	-	10	
	Раздел IV «Спортивная медицина»						
9.	4.1. Введение в курс «Спортивная медицина». Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом	3,5	0,5	1	-	2	Опрос
10.	4.2. Тестирование спортсменов	2,5	0,5	2	-	0	Опрос
11.	4.3. Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта.	3,5	0,5	1	-	2	Опрос
12.	4.4. Заболевания и патологические состояния, возникающие при нерациональных занятиях спортом	4,5	1	1,5	-	2	Опрос
13.	4.5. Травмы в спорте, острые патологические состояния, первая доврачебная помощь	4,5	1	1,5	-	2	Опрос

14.	4.6. Основы восстановительного лечения спортсменов	3,5	0,5	1	-	2	<i>Опрос</i>
	Всего по разделу:	22	4	8	-	10	
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	<i>Зачет</i>
	Всего	88	16	32		40	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. «Анатомия человека»

Тема 1.1. Анатомия опорно-двигательного аппарата

Остеология. Костная ткань, как разновидность соединительной ткани. Клетки костной ткани: остеобласты, остециты. Клетки разрушители костной ткани – остеокласты. Типы костной ткани: ретикулофиброзная и пластинчатая. Остеон. Строение кости как органа, ее рост в длину и толщину. Строение и функции надкостницы. Особенности строения трубчатых (длинных, коротких), плоских, смешанных, воздухоносных и губчатых (длинных и коротких) костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией. Классификация костей, примеры костей каждого вида. Общий план строения скелета человека. Функции скелета. Осевой скелет – позвоночник и грудная клетка. Строение позвонка, особенности позвонков каждого отдела в связи с их функциями. Строение ребра, виды ребер, их особенности. Общий план строения скелета конечностей. Отделы верхней конечности и входящие в нее кости. Отделы нижней конечности и входящие в нее кости. Особенности позвоночника и стопы, обеспечивающие их амортизационные функции. Возрастные особенности скелета. Адаптация костей под влиянием физических нагрузок.

Артрология. Учение о соединениях костей. Классификация соединений костей: синартрозы – непрерывные соединения, гемиартрозы – полупрерывные соединения и диартрозы – прерывные соединения. Классификация синартрозов: фиброзные (синдесмозы): межкостные перегородки, связки, швы черепа; хрящевые (синхондрозы) – временные и постоянные, костные (синостозы). Синовиальные соединения (суставы – диартрозы). Основные элементы сустава (суставные поверхности, суставной хрящ, суставная капсула, суставная полость, синовиальная жидкость) и вспомогательные образования сустава – связки. Дополнительные образования: внутрисуставные диски, мениски, хрящевые губы, синовиальные сумки и синовиальные складки. Факторы укрепления суставов. Классификация суставов по: количеству соединяющихся костей, по форме суставных поверхностей, по количеству осей вращения (одно-, дву- и многоосные) и функциональной связи. Простые, сложные, двухкамерные и комбинированные суставы. Форма, оси вращения и движения в суставах. Факторы, обуславливающие подвижность в соединениях костей. Функциональная зависимость между формой сустава, соотношением суставных поверхностей и размахом движений. Ограничители движения в суставах. Соединения костей туловища. Форма суставов в различных отделах позвоночника, атлантозатылочный и атлантоосевой суставы. Соединения костей грудной клетки, различия в соединении различных групп ребер с грудиной. Суставы верхней конечности. Особенности движений в каждом суставе, их амплитуда. Суставы и непрерывные соединения таза, их возрастные особенности. Суставы свободной нижней конечности, «техника безопасности» движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Адаптация соединений костей. Изменения фиброзных, хрящевых и синовиальных соединений. Изменения компонентов сустава у спортсменов: суставных поверхностей, суставной сумки, суставной щели. Топография подвижности в суставах у спортсменов.

Миология. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав. Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон: красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика, значимость типирования мышечных волокон в практике спорта.

Двигательные единицы (большие и малые) и их функции. Самообновление и рост мышечной массы.

Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией. Мышцы туловища. Мышцы, производящие движения позвоночного столба – сгибатели и разгибатели, особенности их расположения. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов. Дыхательные мышцы, их деление на группы и особенности работы. Брюшной пресс и его слабые места. Функциональные группы мышц верхней конечности, топография их силы. Функциональные группы мышц нижней конечности, топография их силы. Мышцы поддерживающие своды стопы, упражнения, направленные на их развитие.

Динамическая анатомия. Схема анатомического анализа положений и движений человека (по М.Ф. Иваницкому). Классификация положений и движений тела человека. Действующие силы, понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела человека в пространстве. Общий центр тяжести тела (ОЦТ) и методы его определения. Понятие о центре объема тела; удельный вес тела человека как показатель физического развития. Характеристика площади опоры при выполнении различных упражнений. Виды равновесия тела и условия сохранения равновесия тела. Понятие об углах устойчивости тела при неустойчивом равновесии тела. Характеристика работы мышечных групп: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

Тема 1.2. Спланхнология

Пищеварительная система. Понятие о полых и паренхиматозных органах. Общий план строения стенки полого органа: слизистая, мышечная и соединительнотканная оболочки. Особенности строения стенки пищеварительного тракта. Ротовая полость и входящие в нее органы. Молочные и постоянные зубы, их роль в оценке биологического возраста юных спортсменов. Глотка, ее пищеварительная, дыхательная и защитная функции. Пищевод, его особенности, обеспечивающие продвижение пищи при различных положениях тела. Желудок, строение стенки. Железы: главные, обкладочные, добавочные. Компоненты желудочного сока. Функции ферментов и соляной кислоты. Концентрация соляной кислоты – 160 ммоль/л. Пилорические железы. Тонкий кишечник, продвижение и изменение пищи в его отделах. Строение ворсинки слизистой оболочки тонкого кишечника. Всасывание питательных веществ в кровь и лимфу. Отделы толстого кишечника и его функции. Пищеварительные железы, функции каждой, их связь с пищеварительной трубкой. Строение печени, ее роль в пищеварении и другие функции. Поджелудочная железа и ее части: экзокринная и эндокринная. Ее роль в пищеварении: основные ферменты. Функции глюкагона и инсулина.

Принципы организации рационального питания спортсменов.

Дыхательная система. Воздухоносные пути. Особенности строения стенки воздухоносных путей. Функции хряща в стенке. Строение и функции носовой полости, роль носовых ходов. Строение гортани. Скелет гортани: перстневидный, щитовидный, клиновидный, рожковидные, черпаловидные хрящи и надгортанник. Полость гортани. Голосовые связки. Механизм образования голоса. Половые различия строения гортани. Строение трахеи и бронхов. Бронхиальное дерево. Ацинус – структурно-функциональная единица легкого, механизм газообмена в нем. Аэрогематический барьер. Общее строение легкого, отличие правого легкого от левого. Строение и функция плевры, ее листки и синусы. Возрастные особенности легких и плевры. Жизненная емкость легких. Понятие о средостении.

Мочеполовой аппарат. Органы выведения продуктов обмена веществ (почки). Мочевыводящие пути. Строение стенки мочевыводящих путей. Особенности строения и расположения мочеточников и мочевого пузыря. Мочеиспускательный канал, строение, функция и половые различия. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение. Проекция почек на поверхность тела человека, ее изменение при различных физических упражнениях. Фиксирующий аппарат почки, возможности его укрепления у спортсменов. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Строение нефрона. Образование первичной и вторичной мочи. Юкстагломерулярный и простагландиновый аппараты почки. Возрастные особенности строения почек. Строение и функции половых желез. Гормоны и половые клетки, вырабатываемые половыми железами. Хромосомный набор половых клеток. Понятие истинного и ложного гермафродитизма. Мужские половые органы: яички, семявыносящий проток, семенной канатик, семенные пузырьки, семяизвергательный канал, предстательная железа, бульбауретральные железы, мочеиспускательный канал. Строение сперматозоида. Женские половые органы: матка и ее придатки (маточные трубы и яичники). Строение яичника. Возрастные особенности женских половых желез. Овуляция. Строение яйцеклетки. Оплодотворение и беременность.

Тема 1.3. Ангиология

Кровеносная система. Анатомия сердечно-сосудистой системы как системы обеспечения двигательной деятельности спортсмена в подготовке тренеров и педагогов физической культуры. Общий обзор сосудистой системы. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Отличия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и венула. Работы В.В.Куприянова и его школы по изучению микроциркуляторного русла крови. Круги кровообращения: большой, малый, сердечный. Общие закономерности хода и ветвлений артерий. Формирование венозного русла. Внутриорганный кровообращение. Чудесные сети. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении. Работы В.Н.Тонкова и его школы по коллатеральному кровообращению.

Система кровообращения; большой круг кровообращения и его функциональное значение; закономерности хода и ветвления кровеносных сосудов в организме человека. Система микроциркуляции (артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр, венула) – ее значение. Отличия венозной системы от артериальной. Система верхней полых вен и области оттока в нее крови. Система нижней полых вен и области оттока в нее крови. Роль системы воротной вены. Понятие о шунтах, анастомозах и чудесных сетях кровеносной системы. Изменение кровоснабжения мышц при физических нагрузках и прекращении спортивной деятельности.

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Фиброзный остов сердца. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры. Кардиомиоцит и его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Сосочковые мышцы и сухожильные струны. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены). Кровоснабжение сердца. Проводящая система и её функциональное значение. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

Лимфатическая система и органы иммуногенеза. Отличие лимфатической системы от кровеносной, ее функции. Общий план строения лимфатической системы. Особенности

лимфатических капилляров. Расположение лимфатических сосудов и факторы движения лимфы. Органы иммуногенеза: вилочковая железа, селезенка, миндалины лимфоидные фолликулы - их расположение, строение, функции и возрастные изменения. Строение, функции и расположение лимфатических узлов. Вставочные и регионарные узлы. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.

Тема 1.4. Системы регуляции двигательной деятельности

Неврология. Строение и функции нервной ткани. Классификация нейронов. Синапс. Медиаторы. Нейроглия. Функциональная роль нейроглии. Центральная и периферическая нервная система. Сегментарное строение спинного мозга. Функции спинного мозга. Рефлекторный принцип функционирования нервной системы. Спинномозговые нервы и их строение. Особенности развития головы и головного мозга. Отделы головного мозга. Их функции. Продолговатый мозг, его положение, строение, функции. Топография серого и белого вещества в продолговатом мозге. Жизненно важные центры покрывающей продолговатого мозга: сосудодвигательный и дыхательный. Задний мозг: мост и мозжечок, их строение и функции. Средний мозг, строение, функции. Промежуточный мозг, его области и функциональное значение. Конечный мозг его полушария, доли, основные борозды и извилины. Локализация функций в коре полушарий (корковые центры). Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности. Симпатическая и парасимпатическая части вегетативной нервной системы. Их функции и различия.

Эндокринная система. Характеристика эндокринной системы. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции. Регуляция функций организма и общее понятие о нейро-эндокринных связях (гипоталамо-гипофизарная система). Общая характеристика действий гормонов. Классификация желез эндокринной системы. Эмбриогенез различных желез. Описание действия конкретных гормонов. Влияние гормонов на рост и развитие детей и подростков. Возрастные изменения эндокринных органов. Влияние физической нагрузки на деятельность органов внутренней секреции. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях. Гипофиз. Его роль в организме. Щитовидная и паращитовидные железы. Строение и функция надпочечников. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция. Половые железы, их общесоматические функции.

Раздел II. «Биохимия человека»

Тема 2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека

Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ. Общие принципы регуляции обмена веществ в организме человека. Углеводы. Обмен углеводов. Липиды. Обмен липидов. Белки и нуклеотиды. Обмен белков. Обмен воды и минеральных веществ.

Тема 2.2. Биохимические основы мышечной деятельности

Биохимия мышц и мышечного сокращения. Энергетика мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме человека под влиянием мышечной работы. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной деятельности. Биохимические основы силы, быстроты и выносливости. Биохимическое обоснование методики занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста. Биохимический контроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел III. «Физиология человека»

Тема 3.1. Общая физиология

Введение. Функции центральной нервной системы и роль ее в регуляции физиологических функций. Сенсорные системы. Нервно-мышечная система. Функции системы крови. Функции системы кровообращения. Функции системы дыхания. Функции системы пищеварения. Обмен веществ и энергии. Железы внутренней секреции и их гормоны

Тема 3.2. Физиология мышечной деятельности

Общие механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

Раздел IV. «Физиология человека»

Тема 4.1. Введение в курс «Спортивная медицина». Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом.

Цели, задачи спортивной медицины. Основы законодательной базы медицинского обеспечения массового и спорта высших достижений. Нормативно-правовая база организации спортивно медицинской службы. Положение о врачебно-физкультурной службе в России. Структура и методология спортивного отбора в различные виды спорта. Классификация видов спортивной деятельности в зависимости от характера двигательной активности.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом. Понятие об абсолютных и относительных противопоказаниях для занятий спортом. Подход к решению экспертных вопросов в зависимости от спортивной специализации. Особенности врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья.

Тема 4.2. Тестирование спортсменов

Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. Понятие о «спортивном» сердце. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.

Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования. Методы исследования и оценки физического развития.

Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.

Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.

Роль тренера в профилактике нарушений деятельности ССС у спортсменов.

Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Гарварский степ-тест и др.), методика проведения, оценка результатов. Недостатки и достоинства проб с точки зрения современных требований.

Тест PWC170 - теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины PWC170 у спортсменов различной специализации. Тест PWC170 со специфическими нагрузками, методика проведения, оценка результатов (беговой, лыжный, плавательный варианты).

Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации.

Тест Новаци, методика проведения, оценка результатов.

Понятие об ортостатической устойчивости. Гемодинамика при ортостатических возмущениях. Ортостатическая проба, методика проведения, оценка результатов.

Тема 4.3. Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта

Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом.

Тема 4.4. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом

Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов. Роль физического и психо-эмоционального перенапряжения при возникновении заболеваний у спортсменов. Вопросы адаптации спортсменов к изменению климатических условий и часовых поясов.

Очаги хронической инфекции в спорте.

Состояние иммунной системы у спортсменов в различные фазы тренировочного цикла. Бактериальные и вирусные инфекции. Острое и хроническое воспаление. Иммунологические аспекты возникновения ряда заболеваний у спортсменов после перенесенных бактериальных и вирусных инфекций.

Перетренированность и перенапряжение спортсмена.

Понятие о перетренированности, наиболее частые причины развития, предупреждение и лечение. Понятие об остром и хроническом перенапряжении, причины, симптоматика, меры профилактики.

Острые патологические состояния в спорте.

Причины и механизмы развития патологических состояний в спорте. Первая помощь и меры профилактики патологических состояний.

Тема 4.5. Травмы в спорте, острые патологические состояния, первая доврачебная помощь.

Общая характеристика спортивного травматизма.

Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений. Оказание первой доврачебной помощи и меры профилактики основных травматических повреждений у спортсменов. Острые патологические состояния в спорте. Причины и механизмы развития патологических состояний в спорте. Первая помощь и меры профилактики патологических состояний.

Тема 4.6. Основы восстановительного лечения спортсменов.

Физические методы восстановительного лечения спортсменов.

Место и роль аппаратной физиотерапии в реабилитации спортсменов после перенесенных заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Методы коррекции утомления.

Медикаментозное обеспечение спортивной деятельности.

Основы спортивной фармакологии. Основные группы препаратов, способствующие повышению физической работоспособности. Вопросы допинга в спорте. Классификация запрещенных препаратов. Побочные действия препаратов, относящихся к допингу.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

По разделу I «Анатомия человека»

а) Основная литература

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека : [с основами динам. и спортив. морфологии] : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / М.Ф. Иваницкий ; [под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского]. - Изд. 14-е. - М.: Спорт, 2018. - 623 с.: рис.

б) Дополнительная литература

1. Сапин М.Р. Анатомия человека: Учебник для студентов биологических специальностей высших учебных заведений / Сапин М.Р., Билич Г.Л. - М.: Высшая школа, 1989.

2. Морфология человека. / Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. - М.: Изд-во МГУ, 1990.

3. Сапин М.Р. Анатомия человека: Учебник для студентов биологических факультетов пед. университетов, институтов, пед. училищ, колледжей / Сапин М.Р., Брыксина З.Г. - М.: Просвещение, Владос, 1995.

4. М.М. Курепина, А.П. Ожигова, А.А. Никитина Анатомия человека: атлас, М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС – 2005, 239с: цв. ил.

5. Анатомический обзор органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем [Электронный ресурс] : учеб. пособие для самостоят. работы студентов, изучающих предмет "Анатомия человека" : утв. и рек. эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Савченко Е.Л. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)". - М.,

2018.

6. Анатомический подход в изучении тела человека : учеб. пособие по дисциплине "Анатомия человека" : рек. и утв. эмс ИТРРиФ РГУФКСМиТ / Е.Б. Савостьянова [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высшего образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. анатомии и биолог. антропологии. - М.: [Изд-во РУДН], 2017. - 109 с.: ил.

7. Акчева, С.А. Интегрированное занятие "Скелет - опора тела" : (в подгот. к шк. группе) / Акчева С.А. // Инструктор по физ. культуре. - 2014. - № 7. - С. 30-35.

8. Атлас анатомии человека / [ред. Е.Г. Красичкова]. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Рипол Классик, 2012. - 575 с.: ил.

9. Билич, Г.Л. Анатомия человека : большой попул. атлас / акад. Г.Л. Билич. - М.: [Эксмо], 2016. - 143 с.: ил.

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

1. <http://www.dic.academic.ru>;

2. <http://www.nedug.ru/library>.

3. <http://window.edu.ru>

4. <http://humbio.ru>

5. <http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html>;

6. <http://www.anatomy.tj/> – Анатомический атлас;

7. <http://www.anatomus.ru/> – Анатомия человека;

8. <http://www.anatomiya-atlas.ru/> – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;

9. <http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/> – Электронный учебник Сапина М.Р.;

10. <http://www.anatomiya-portal.info/> – Анатомический портал;

11. <http://slovar-anatomy.ru/> – Словарь анатомии человека;

12. <http://www/e-anatomy.ru/> – Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека;

13. <http://www.allanatomy.ru/> – Анатомия человека

14. <http://www.alleng.ru/edu/biol.htm> – Образовательный ресурс

15. <https://www.biodigital.com/> интерактивные трехмерные модели **анатомии человека**.

16. http://www.neuroanatomy.ca/stroke_model/cross_section_anatomy.html - анатомия головного мозга в срезах

17. <https://library.med.utah.edu/WebPath/HISTHTML/NEURANAT/NEURANCA.html>

По разделу II «Биохимия человека»

а) Основная литература:

1. Волков Н.И. Общая биохимия и биохимия физических упражнений: учебное пособие: в 2 ч / Н.И. Волков, М.Ф. Мелихова, В.И. Олейников, Р.В. Тамбовцева – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015.

2. Черемисинов В.Н. Биохимия человека: учебное пособие. –М.: ТВТ Дивизион, 2018. – с. 368.

3. Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности: учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. - с.136.

4. Черемисинов В.Н. Восстановительные процессы в спорте и физической культуре: учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион. 2018. – с.64.

б) Дополнительная литература:

1. Биохимия. Учебник для институтов физической культуры./ Под редакцией Н.И. Волкова и В.В. Меньшикова/ - М.: ФиС, 1986.

2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. Киев. Олимпийская литература. 2013

3. Капнер Р.Б., Колчинский А.М. Биохимия. – М.: Мир, 2005

3. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. – М.: Советский спорт, 2012

4. Строев Е.А. Биологическая химия. – М.: Высшая школа, 2004

5. Плеханов С.А. Биохимия в спорте. Учебное пособие. – М.: Луч, 1998

6. Черемисинов В.Н. Биохимия: учебное пособие – М.: Физическая культура, 2009. - 352 с.

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.edu.ru> – Российское образование – Федеральный портал
4. <http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам
5. <http://www.krugosvet.ru> - сетевая энциклопедия «Кругосвет»
6. <http://ru.wikipedia.org> - сетевая энциклопедия «Википедия»

По разделу III «Физиология человека»

а) Основная литература:

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры.– М.: Советский спорт, 2012.- 620с.
2. Самко Ю.Н. Физиология: Учеб.пособие. – М.ИНФА-М, 2015. –144с.
3. Захарьева Н.Н. Спортивная физиология (курс лекций) – М: Физическая культура, 2012. - 284с.
4. Занько Н.Г. Физиология человека: учеб.пособие для студ. учреждений высш. Образования / Н.Г.Занько, Н.А.Чумаков. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 176с. (Сер. Бакалавриат)
5. Москатова А.К. Спортивная физиология: Лекционный курс. – Москва, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), 2013 – 107с.

б) Дополнительная литература:

1. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.К. Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулов. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 304с. – (Сер. Бакалавриат)
2. Москатова А.К. Физиология человека: физиология ЦНС, сенсорных систем и управления движениями./учебно-методическое пособие для студентов Института спорта и физического воспитания ФГБУ ВПО «РГУФКСМиТ»./ Москва, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2012, 88с.с.
3. Скелетные мышцы: Учебник для вузов физического воспитания и спорта/ А.Д.Мак-Космос. – Киев, 2001. – 407с.
4. Возрастная физиология: Учебное пособие для слушателей вузов физической культуры/ Ю.А.Ермолаев – М.: 2001. – 444с.
5. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов физической культуры/ В.М.Смирнов, В.И.Дубровский – М., - 2002. – 605с.
6. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания/ Под.ред. В.И.Тхоревского – М.: ФОН, 2001. – 492с.
7. Уилмор Д., Костилл Д. Физиология спорта: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503 с.
8. Москатова А.К. Спортивная физиология. / Учебно-методическое пособие для студентов и слушателей ИПК и ППК РГУФК. - Москва; РИО РГУФК, 2007. – 110с.
9. Козлов В.И. Анатомия нервной системы : учебное пособие для студентов / В.И.Козлов, Т.А.Цехмистренко. – 2-е изд. – М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014. – 208 с. : ил.

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.edu.ru> – Российское образование – Федеральный портал
4. <http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам
5. <http://www.krugosvet.ru> - сетевая энциклопедия «Кругосвет»

По разделу IV «Спортивная медицина»

а) Основная литература

1. Курс лекций по спортивной медицине: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с.: ил.
2. Ромашин О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учеб.-метод. пособие для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский ; под ред. проф. К.В. Лядова ; Рос. акад. мед. наук ГОУ ВПО «1-й МГМУ им. И.М. Сеченова» Минздравсоцразвития РФ, каф. Спортив. медицины Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с.
3. Спортивная медицина : нац. рук. / гл. ред.: акад. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова ; Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с.: табл., сх.
4. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры» : Рек. УмсИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Изд. центр «Академия», 2015. – 319 с.: табл.
5. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие (практикум) для студентов и магистрантов по направлениям 034300.62, 034500.68 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [под общ. ред. : Смоленский А.В., Беличенко О.И.]. – М.: Физ. культура, 2015. – 99 с.: ил.
6. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина / Ю.Б. Буланов. – [М.]: [ГУПТО ТОТ], 2007. – 317 с.: ил.
7. Восстановление в спорте : учеб.-метод. пособие для студентов по направлению 49.03.01 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / А.В. Смоленский, А.В. Тарасов, С.Ю. Золичева [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 76 с.: табл.
8. Гаврилова Е.А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия : [моногр.] / Е.А. Гаврилова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с.: ил.
9. Граевская Н.Д. О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов : [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 6. – С. 46-55.
10. Краткий курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д. м. н., проф. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2005. – 191 с.: ил.
11. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – [2-е изд., стер.]. – М.: Сов. спорт, 2006. – 586 с.: ил

б) Дополнительная литература

1. Восстановление в спорте: учебно-методическое пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015.
2. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.
3. Майер Х. Спортивная травматология – случай из практики / Майер Х. // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. – 2008. – № 10. – С. 32-34.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник / Макарова Г.А. – [3-е изд., стереотип.]. – М.: Советский спорт, 2008. – 478 с.
5. Орлов В.Н. ЭКГ / Орлов В.Н. – М.: МИА, 2006. – 528 с.
6. Сонькин В.Д. Проблема оценки физической работоспособности / Сонькин В.Д. // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 37-42.
7. Спортивная медицина : курс лекций / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Изд-во «ФиС»,

2011. – 280 с.

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

1. <http://sportmedi.ru/>;
2. www.medical-enc.ru/sportivnaya-medicina/

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Техническое обеспечение:

- специализированные наглядные пособия;
- плакаты;
- измерительная аппаратура для проведения исследований.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;

Перечень примерных вопросов и заданий для практических занятий и самостоятельной работы.

По разделу I «Анатомия человека»

Тема «Остеология или учение о костях»

1. Строение, функции и виды костной ткани. Остеон.
2. Строение кости как органа, ее рост в длину и толщину.
3. Классификация костей, примеры костей каждого вида.
4. Общий план строения скелета человека. Функции скелета.
5. Осевой скелет – позвоночник и грудная клетка.
6. Строение позвонка, особенности позвонков каждого отдела в связи с их функциями.
7. Строение ребра, виды ребер, их особенности.
8. Общий план строения скелета конечностей.
9. Отделы верхней конечности и входящие в нее кости.
10. Отделы нижней конечности и входящие в нее кости.
11. Особенности позвоночника и стопы, обеспечивающие их амортизационные функции.
12. Возрастные особенности скелета.
13. Адаптация костей под влиянием физических нагрузок.

Тема «Артрология или учение о соединениях костей»

1. Виды соединений между костями: непрерывные, полунепрерывные, прерывные.

2. Виды непрерывных соединений между костями: костные, хрящевые, мышечные, фиброзные и эластические, их возрастные изменения.
3. Полупрерывные соединения между костями: их строение, функциональное назначение и половые особенности.
4. Строение сустава, его основные и вспомогательные элементы.
5. Классификация суставов: простые, сложные, комбинированные и двухкамерные, особенности движения в них.
6. Форма сустава и движения вокруг осей.
7. Общие и частные факторы подвижности в суставах.
8. Соединения между костями туловища. Форма суставов в различных отделах позвоночника, атлanto-затылочный и атлanto-осевой суставы.
9. Соединения грудной клетки, различия в соединении различных групп ребер с грудиной.
10. Суставы верхней конечности. Особенности движений в каждом суставе, их амплитуда.
11. Суставы и непрерывные соединения таза, их возрастные особенности.
12. Суставы свободной нижней конечности, «техника безопасности» движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Тема «Миология – учение о мышцах»

1. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Механизм сокращения мышц.
2. Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц.
3. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией.
4. Мышцы туловища. Мышцы, производящие движения позвоночного столба – сгибатели и разгибатели, особенности их расположения. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов.
5. Дыхательные мышцы, их деление на группы и особенности работы.
6. Брюшной пресс и его слабые места.
7. Функциональные группы мышц верхней конечности, топография их силы.
8. Функциональные группы мышц нижней конечности, топография их силы.
9. Функциональные группы мышц, обеспечивающие натяжку сводов стопы, упражнения, направленные на их развитие.

Тема «Динамическая анатомия или основы анатомического анализа движений и положений человеческого тела».

1. Схема анатомического анализа положений и движений человека (по М.Ф. Иваницкому).
2. Классификация положений и движений тела человека.
3. Действующие силы, понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела человека в пространстве.
4. Общий центр тяжести тела (ОЦТ) и методы его определения.
5. Понятие о центре объема тела; удельный вес тела человека как показатель физического развития.
6. Характеристика площади опоры при выполнении различных упражнений.
7. Виды равновесия тела и условия сохранения равновесия тела.
8. Понятие об углах устойчивости тела при неустойчивом равновесии тела.
9. Характеристика работы мышечных групп: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц.
10. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц.
11. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц.
12. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц.
13. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека.
14. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

Тема «Анатомия пищеварительной системы»

1. Понятие о полых и паренхиматозных органах
2. Общий план строения стенки полого органа.
3. Строение пищеварительной трубки, изменение пищи в ее отделах.
4. Ротовая полость и входящие в нее органы. Молочные и постоянные зубы, их роль в оценке биологического возраста юных спортсменов.
5. Глотка, ее пищеварительная, дыхательная и защитная функции.
6. Пищевод, его особенности, обеспечивающие продвижение пищи при различных положениях тела.
7. Желудок, особенности переваривания в нем пищи.
8. Тонкий кишечник, продвижение и изменение пищи в его отделах. Всасывание питательных веществ в кровь.
9. Отделы толстого кишечника и его функции.
10. Пищеварительные железы, функции каждой, их связь с пищеварительной трубкой.
11. Строение печени, ее роль в пищеварении и другие функции.
12. Поджелудочная железа, ее роль в пищеварении и эндокринная функция.

Тема «Анатомия дыхательной системы»

1. Деление дыхательной системы на воздухоносные пути и газо-обменную часть.
2. Общие черты строения воздухоносных путей.
3. Строение и функции носовой полости, роль носовых ходов.
4. Строение и функции гортани. Условия образования голоса.
5. Строение трахеи и бронхов, их ветвление в легких.
6. Ацинус – структурно-функциональная единица легкого, механизм газообмена в нем.
7. Общее строение легкого, отличие правого легкого от левого.
8. Строение и функция плевры, ее листки и синусы. Понятие о средостении.

Тема «Анатомия мочевыделительной системы»

1. Деление мочевыделительной системы на мочеобразующие органы (почки) и мочевыводящие пути.
2. Общие черты строения мочевыводящих путей.
3. Особенности строения и расположения мочеточников и мочевого пузыря.
4. Мочеиспускательный канал, строение, функция и половые различия.
5. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение.
6. Проекция почек на поверхность тела человека, ее изменение при различных физических упражнениях.
7. Фиксирующий аппарат почки, возможности его укрепления у спортсменов.
8. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
9. Строение нефрона, этапы образования мочи.
10. Особенности кровообращения почки. «Чудесная артериальная сеть».

Тема «Анатомия кровеносной системы»

1. Общий план строения сердечно-сосудистой системы, ее функции.
2. Строение и функции сердца. Его изменение под влиянием физических нагрузок. Сердечный автоматизм.
3. Строение стенки кровеносного сосуда. Сосуды эластического и мышечного типа. Капилляры.
4. Круги кровообращения, их функции, связь с отделами сердца.
5. Общий план строения артериальной системы.
6. Правила хода артерий на конечностях.
7. Ветвление артерий в полостях тела.
8. Кровоснабжение мозга, обеспечение его надежности.
9. Отличия венозной системы от артериальной.
10. Система верхней полой вены и области оттока в нее крови.
11. Система нижней полой вены и области оттока в нее крови.
12. Роль системы воротной вены.

13. Понятие о шунтах, анастомозах и чудесных сетях кровеносной системы.
14. Изменение кровоснабжения мышц при физических нагрузках и прекращении спортивной деятельности.

Тема «Анатомия лимфатической системы и органов иммуногенеза»

1. Отличие лимфатической системы от кровеносной, ее функции.
2. Общий план строения лимфатической системы.
3. Особенности лимфатических капилляров.
4. Расположение лимфатических сосудов и факторы движения лимфы.
5. Органы иммуногенеза: вилочковая железа, селезенка, миндалины лимфоидные фолликулы - их расположение, строение, функции и возрастные изменения.
6. Строение, функции и расположение лимфатических узлов. Вставочные и регионарные узлы.
7. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.

Тема «Анатомия нервной системы»

1. Строение и функции нервной ткани.
2. Центральная и периферическая нервная система.
3. Строение и функции спинного мозга. Рефлекторная дуга.
4. Отделы головного мозга. Их функции.
5. Продолговатый мозг, его положение, строение, функции.
6. Задний мозг: мост и мозжечок, их строение и функции.
7. Средний мозг, строение, функции.
8. Промежуточный мозг, его области и функциональное значение.
9. Конечный мозг его полушария, доли, основные борозды и извилины.
10. Локализация функций в коре полушарий (корковые центры).
11. Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности.
12. Симпатическая и парасимпатическая части вегетативной нервной системы. Их функции и различия.

Тема «Анатомия эндокринной системы»

1. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях.
2. Гипофиз. Его роль в организме.
3. Щитовидная и паращитовидные железы.
4. Строение и функция надпочечников.
5. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция.
6. Половые железы, их общесоматические функции.

По разделу II «Биохимия человека»

Тема «Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии»

1. Назовите химические элементы, соединения и ионы, входящие в состав организма человека. Укажите их примерное процентное содержание.
2. В чем заключается сущность процессов обмена веществ в организме человека?
3. Что понимается под ассимиляцией и диссимиляцией, анаболизмом и катаболизмом?
4. Какие изменения в обмене веществ происходят с возрастом, под влиянием функциональной активности?
5. Какое влияние на обменные процессы может оказывать питание?
6. Каковы основные направления изменений обменных процессов в ходе приспособления организма к меняющимся условиям существования?
7. Какие функции в обмене веществ выполняют различные структурные компоненты клетки?
8. В чем проявляется взаимосвязь обмена веществ и энергии?
9. Назовите основные источники энергии организма человека и дайте им краткую характеристику.

10. В чем заключается сущность биологического окисления?
11. В чем заключается отличие аэробного и анаэробного окисления?
12. Дайте характеристику аэробному окислению как многоступенчатому процессу.
13. Каков энергетический эффект аэробного биологического окисления?
14. Каковы особенности химического строения АТФ и какова ее роль в организме?
15. Как осуществляется накопление энергии, освобождающейся в ходе аэробного окисления в макроэргических фосфатных связях АТФ?
16. Что понимается под свободным окислением, чем оно вызывается и какова его биологическая роль?

Тема «Общие принципы регуляции обмена веществ в организме человека»

1. Что такое фермент? Каковы особенности химического строения ферментов и их роли в обменных процессах?
2. Что такое изоферменты?
3. В чем сущность активации и ингибирования ферментов? Какие факторы оказывают активирующее и ингибирующее влияние на ферменты?
4. В чем заключается механизм ферментативного катализа?
5. Какие вещества называют витаминами?
6. Как классифицируются витамины? Приведите примеры витаминов разных классов.
7. Какие функции выполняют в организме водорастворимые витамины? Приведите конкретные примеры таких функций водорастворимых витаминов.
8. Каковы функции в организме важнейших жирорастворимых витаминов: А, Д, Е, К?
9. Что понимается под «авитаминозом», «гиповитаминозом», «гипервитаминозом»?
10. Почему недостаток водорастворимых витаминов быстрее приводит к развитию гиповитаминоза, чем недостаток жирорастворимых витаминов?
11. Каковы механизмы участия системы клеточной дифференцировки в регуляции обмена веществ?
12. Каковы биохимические механизмы деятельности системы клеточной авторегуляции?
13. Как осуществляется эндокринная регуляция обмена веществ?
14. Каковы механизмы влияния на обменные процессы нервной системы?

Тема «Обмен углеводов»

1. Какие вещества относятся к углеводам? Как классифицируются углеводы? Назовите важнейшие представители углеводов разных классов и дайте им краткую характеристику.
2. Какие углеводы встречаются в важнейших продуктах питания? Какие из них подвергаются пищеварительным превращениям?
3. Какие превращения совершаются с углеводами в процессе пищеварения? Каковы пути использования в организме продуктов пищеварения углеводов?
4. Как осуществляются анаэробные превращения гликогена и глюкозы (гликолиз)? Какова энергетическая эффективность гликолиза?
5. Какие превращения происходят в аэробной фазе углеводного обмена?
6. Как превращения цикла трикарбоновых кислот (главного этапа аэробной фазы углеводного обмена) связаны с системой переноса протонов и электронов на кислород и ресинтеза АТФ?
7. Какова энергетическая эффективность аэробного окисления углеводов?
8. Какие химические превращения происходят в процессе устранения образующейся в ходе гликолиза молочной кислоты?

Тема «Обмен липидов»

1. Какие вещества относятся к липидам? Как классифицируются липиды?
2. Дайте характеристику химическому составу, строению, основным свойствам и биологической роли жиров.
3. Объясните, почему жиры относятся к незаменимым факторам питания?
4. Назовите важнейшие представители жироподобных веществ. Каковы особенности их химического строения, свойств и биологической роли?

5. Дайте характеристику особенностям химического строения, свойств и биологической роли холестерина.
6. Какие химические превращения совершаются с жирами при пищеварении? 7. Какие при этом образуются промежуточные и конечные продукты пищеварения?
7. Какую роль играют желчные кислоты в процессе пищеварения липидов и всасывания продуктов их пищеварения? Как осуществляется транспорт и депонирование липидов в организме?
8. Какие химические превращения происходят при мобилизации липидов? Как осуществляется регуляция этого процесса?
9. Какие химические превращения происходят при бета-окислении жирных кислот?
10. Какова энергетическая эффективность бета-окисления жирных кислот (на примере любой жирной кислоты)?
11. Какие химические превращения происходят с глицерином, образующимся в процессе мобилизации жиров?
12. В чем заключаются отличия в превращениях жиров, находящихся внутри клеток мышц и других органов и тканей, и жиров, содержащихся в организменных жировых депо (подкожной жировой ткани, сальниках, и др.)?
13. Каков химизм синтеза кетоновых тел? В каких условиях происходит усиление синтеза кетоновых тел?
14. Каковы превращения кетоновых тел в энергетическом обмене?

Тема «Обмен белков и нуклеиновых кислот»

1. Какие вещества называют белками? Каково содержание и роль белка в организме?
2. Дайте характеристику особенностям химического состава и строения белковых молекул.
3. Охарактеризуйте основные свойства белков.
4. Как классифицируются белки?
5. Дайте характеристику особенностям химического состава, строения, свойств и биологической роли белков – хромопротеинов.
6. Какие вещества называют нуклеотидами? Как они классифицируются?
7. Дайте характеристику особенностям химического состава, строения и биологической роли важнейших мононуклеотидов.
8. Охарактеризуйте состав, строение и биологическую роль нуклеиновых кислот.
9. Какие химические превращения происходят с белками в процессе пищеварения? Каковы пути дальнейших превращений продуктов пищеварения белков?
10. Каковы биохимические механизмы защиты структурных белков пищеварительной системы от самопереваривания?
11. Каковы основные этапы биосинтеза белков в клетках? Какие химические превращения происходят на каждом этапе биосинтеза?
12. Каковы механизмы регуляции синтеза белков?
13. Превращения и распад аминокислот в организме. Какова роль этих превращений в обеспечении жизнедеятельности организма?
14. Как осуществляется временное и постоянное связывание аммиака, образующегося при дезаминировании аминокислот и других азотосодержащих соединений? Как происходит синтез мочевины из аммиака в печени и его устранение из организма?
15. Какие конечные продукты обмена образуются при распаде азотистых оснований, входящих в состав мононуклеотидов и нуклеиновых кислот?

Тема «Обмен воды и минеральных соединений»

1. Каково содержание воды в организме и ее распределение между различными тканями и органами? Что понимается под свободной, связанной и иммобильной водой?
2. Какова роль воды в организме?
3. Каков химический состав и биологическая роль важнейших водно – дисперсных систем организма: крови, лимфы, клеточной протоплазмы, мочи, слюны?

4. Какие факторы влияют на потребность организма человека в воде?
5. Каковы биохимические механизмы регуляции водного баланса организма?
6. Каково содержание минеральных веществ в организме и их распределение между различными тканями и органами? Что понимается под макро-, микро- и ультрамикрорезидентами?
7. Какова роль в организме человека различных минеральных соединений и образующихся при их диссоциации ионов?
8. Какие факторы влияют на потребность организма человека в минеральных соединениях?
9. Каковы биохимические механизмы регуляции обмена минеральных соединений?

Тема «Биохимия мышц и мышечного сокращения»

1. Каково содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани?
2. Какие макроэргические соединения содержатся в мышечной ткани, какова их концентрация и локализация?
3. Каково содержание, свойства, структурная организация и роль важнейших белков мышечной ткани
4. Каково молекулярное строение сократительных элементов мышечного волокна – миофибрилл?
5. Какие химические реакции обеспечивают мышечное сокращение?
6. Какие химические превращения происходят при расслаблении мышц?
7. Какова роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности?

Тема «Энергетическое обеспечение мышечной деятельности»

1. Какова скорость расходования АТФ при напряженной мышечной работе?
2. Что понимается под мощностью, емкостью, скоростью развертывания и эффективностью процессов ресинтеза АТФ?
3. Каковы мощность, емкость и скорость развертывания креатинфосфокиназной реакции и какие биохимические факторы их определяют?
4. Какова роль креатинфосфатной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы?
5. Каковы мощность, емкость, скорость развертывания и эффективность гликолиза и какие биохимические факторы их определяют?
6. Какова роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы?
7. Каковы максимальные мощность, емкость, скорость развертывания и эффективность аэробного ресинтеза АТФ и какие биохимические факторы их определяют?
8. Какова роль аэробного пути ресинтеза АТФ в энергетическом обеспечении мышечной работы?
9. Дайте характеристику энергетического обеспечения упражнений, специфических для избранного Вами вида физкультурно – спортивной деятельности.

Тема «Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы»

1. Что понимается под «срочными», «отставленными» и «кумулятивными» биохимическими изменениями?
2. Почему характер энергетического обеспечения является главным фактором, определяющим направленность и глубину биохимических изменений при работе?
3. Как срочные биохимические изменения зависят от особенностей выполняемой мышечной работы: мощности и продолжительности упражнения, продолжительности пауз отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц и других особенностей?
4. Какие изменения при работе происходят в работающих мышцах, крови, других органах и тканях?
5. Что лежит в основе классификаций физических упражнений по биохимическим критериям: на зоны относительной мощности, по преимущественной направленности и др.?

6. Каковы особенности биохимических изменений при выполнении упражнений разных зон относительной мощности, в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической мощности», на уровне максимальной анаэробной мощности и т.п.?

7. Какие биохимические изменения происходят при выполнении локальной мышечной работы, при работе статического характера?

8. Охарактеризуйте изменения под влиянием работы водно – солевого баланса организма.
Тема «Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы. Биохимические основы утомления»

1. Какова направленность биохимических превращений в период восстановления после мышечной работы?

2. Какова последовательность и примерные сроки восстановления различных веществ, распадавшихся при работе?

3. Как и в какие сроки происходит устранение после работы конечных и промежуточных продуктов обмена?

4. Что называется кислородным долгом? Какие биохимические превращения лежат в основе его образования и «оплаты»?

5. Дайте биохимическое обоснование факторов, ускоряющих восстановительные процессы?

6. Что такое суперкомпенсация? Каковы причины и условия ее возникновения?

7. Охарактеризуйте средства и методы, которые могут быть использованы для ускорения восстановления после выполнения упражнений, специфических для избранного Вами вида физкультурно – спортивной деятельности и дайте им обоснование.

8. Какие биохимические изменения могут привести к наступлению утомления?

9. Какова роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления?

10. В чем проявляется специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при разной мышечной работе?

11. Дайте характеристику биохимических изменений, приводящих к утомлению, при выполнении упражнений, специфических для избранного вами вида физкультурно – спортивной деятельности.

Тема «Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки»

1. В чем заключаются кумулятивные биохимические изменения, происходящие под влиянием систематической мышечной тренировки? Почему они носят специфический характер?

2. Что является непосредственной причиной возникновения кумулятивных биохимических изменений?

3. Какова значимость кумулятивных биохимических изменений для представителей различных видов физкультурно – спортивной деятельности?

4. Какие требования к построению тренировки и почему обеспечивают более выраженные кумулятивные биохимические изменения?

5. Какие дополнительные (не связанные с мышечной работой) факторы могут усилить адаптационные (кумулятивные) биохимические изменения и почему?

6. Какова последовательность кумулятивных биохимических изменений при систематической тренировке и растренировке и каковы причины этого явления?

7. Какие изменения происходят в организме при перетренировке?

8. Дайте характеристику кумулятивных биохимических изменений, происходящих под влиянием систематической тренировки в избранном Вами виде физкультурно – спортивной деятельности.

Тема «Биохимические основы силы, быстроты, выносливости»

1. Охарактеризуйте биохимические и структурные особенности мышечных волокон разных типов.
2. Какое значение имеет соотношение мышечных волокон разных типов для проявления силы, быстроты и выносливости?
3. В чем заключается взаимосвязь между биохимическими процессами, лежащими в основе проявления мышечной силы и скоростных качеств? Ионы каких металлов и какую роль играют в этих процессах?
4. Как влияют структурные особенности, длина и количество саркомеров на проявление силы и быстроты?
5. Какие кумулятивные биохимические изменения происходят в мышечных и нервных волокнах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на увеличение максимальной мышечной силы?
6. Какие срочные и кумулятивные биохимические эффекты характеризуют упражнения, направленные на увеличение мышечной массы?
7. Какова роль механизмов энергообеспечения в проявлении выносливости?
8. Какие биохимические особенности организма определяют проявление алактатного компонента выносливости?
9. Какие биохимические факторы определяют проявление лактатного компонента выносливости?
10. Чем объясняется высокая специфичность анаэробных компонентов выносливости?
11. Какие биохимические факторы определяют проявление аэробного компонента выносливости?
12. Дайте биохимическую характеристику средств и методов тренировки, направленных на развитие различных компонентов выносливости,
13. Дайте характеристику методов биохимического контроля, используемых для оценки уровня развития различных компонентов выносливости

Тема «Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола»

1. Какие особенности характерны для протекания обменных процессов в различные периоды жизни: роста, зрелости, старения?
2. Дайте характеристику энергетическим ресурсам и особенностям функционирования систем энергообеспечения у детей и подростков.
3. Какие биохимические особенности ограничивают работоспособность детей и подростков в упражнениях, требующих проявления выносливости?
4. Дайте биохимическое обоснование особенностям построения занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
5. Дайте биохимическое обоснование оптимальным срокам развития у детей и подростков силы, быстроты и различных компонентов выносливости.
6. Какие биохимические процессы, протекающие в организме стареющего человека, приводят к снижению прочности и эластичности связок, сухожилий, стенок кровеносных сосудов, мышечной и костной ткани?
7. Каковы причины пониженных возможностей производства энергии в аэробных и анаэробных процессах у лиц пожилого возраста?
8. Какие изменения в протекании обменных процессов у лиц пожилого возраста могут быть скорректированы средствами физической культуры?
9. Каковы особенности методики занятий физическими упражнениями с лицами пожилого возраста?

Тема «Биохимический контроль при занятиях физической культурой и спортом»

1. Какие задачи могут решаться средствами биохимического контроля в процессе занятий физической культурой и спортом?
2. Что может быть объектом биохимических исследований у занимающихся физической культурой и спортом?

3. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, которые могут быть использованы для оценки срочного тренировочного эффекта.
4. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за состоянием тренированности.
5. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за ходом восстановления.
6. Чем отличаются ответные биохимические реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и предельные нагрузки?

Тема «Биохимическое обоснование рационального питания при занятиях физической культурой и спортом»

1. Какие задачи могут и должны решаться средствами питания у лиц, занимающихся физической культурой и спортом?
2. Как зависят суточные энерготраты человека от возраста, пола, условий жизни, двигательной активности?
3. Каково оптимальное соотношение углеводов, жиров и белков в питании лиц, занимающихся физической культурой и спортом, и как оно зависит от суточных энерготрат и особенностей выполняемой тренировочной работы.
4. Как может быть обеспечена полноценность белкового и липидного питания?
5. Дайте обоснование зависимости потребности в витаминах при занятиях физической культурой и спортом от размеров суточных энерготрат, особенностей выполняемых тренировочных нагрузок.
6. Дайте обоснование зависимости потребности в минеральных соединениях от объема, интенсивности и других особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
7. Обоснуйте, как средствами питания, использованием дополнительных факторов питания можно ускорить протекание восстановительных процессов, ускорить биохимическую адаптацию к физическим нагрузкам, повысить мышечную работоспособность.
8. Какова технология применения наиболее распространенных дополнительных факторов питания?

По разделу III «Физиология человека»

1. Сущность предмета физиология, ее связь с другими науками, значение для теории и практики физического воспитания.
2. Основные физические понятия (система, функции, механизмы регуляции, гомеостаз, возбудимость и др.)
3. Кровь как внутренняя среда организма.
4. Состав крови и роль ее форменных элементов в жизни человека.
5. Состав и значение плазмы крови.
6. Объем циркулирующей крови (ОЦК) у людей разного пола, возраста и тренированности. Изменение ОЦК при мышечной работе.
7. Свойства сердечной мышцы, ее структурные и функциональные отличия от скелетной мускулатуры.
8. Электрокардиограмма и ее структура.
9. Систолический и минутный объем крови, значение этих показателей в покое и при работе.
10. Факторы, обуславливающие движение крови по сосудам.
11. Изменения, возникающие в деятельности сердечно-сосудистой системы при физической работе.
12. Роль дыхания как одного из звеньев в кислород-транспортной системе (КТС) организма.
13. Величина потребления кислорода в покое и при мышечной работе.
14. Процессы пищеварения. И влияние на пищеварительные процессы физической работы.

15. Сущность обмена веществ к энергии. Значение этих процессов для жизнедеятельности организма.
16. Значение питательных веществ для организма в покое и при мышечной работе.
17. Функции выделительных органов и механизм их регуляции.
18. Основные этапы превращения энергии в организме.
19. Расход энергии в покое и при спортивной деятельности разного характера.
20. Процессы терморегуляции в покое и при мышечной деятельности.
21. Основные механизмы регуляции функций организма.
22. Особенности строения и деятельности желез внутренней секреции.
23. Гормоны. Их роль в гуморальной регуляции функций организма.
24. Значение деятельности эндокринных желез в повышении физической работоспособности человека.
25. Функции центральной нервной системы (ЦНС) и физиологический механизм ее деятельности.
26. Особенности проведения возбуждения в ЦНС.
27. Координация функций организма и ее значение для двигательной деятельности.
28. Мышечный тонус и роль различных отделов мозга в его регуляции.
29. Основные черты строения и функции вегетативной нервной системы.
30. Роль сенсорных систем в организме человека.
31. Механизм мышечного сокращения.
32. Механизмы регуляции мышечного напряжения.
33. Высшие функции коры головного мозга.

По разделу IV «Спортивная медицина»

1. Сформулируйте основные задачи и направления деятельности в области спортивной медицины.
2. Назовите основные принципы организации врачебно-педагогических наблюдений.
3. Охарактеризуйте этапы при определении тренированности.
4. Раскройте понимание патологической реакции, патологического процесса, патологического состояния.
5. Охарактеризуйте возможные исходы заболеваний, свяжите этот вопрос с практикой спорта.
6. Дайте определение терминов «этиология» и «патогенез».
7. Назовите основные причины снижения иммунитета у спортсменов.
8. Дайте определение термина «спортивная генетика».
9. Сформулируйте основные причины развития десинхроноза у спортсменов.
10. Опишите основные принципы оценки пробы Летунова.
11. Опишите методику проведения теста РWC₁₇₀.
12. Определите значение оценки уровня ферментов в спортивной практике.
13. Дайте характеристику основных офтальмологических заболеваний у спортсменов.
14. Методы исследования нервно-мышечного аппарата у спортсменов.
15. Перечислите ведущие признаки состояния перетренированности у спортсменов.
16. Объясните принципы адаптации сердца к физическим нагрузкам.
17. Опишите наиболее часто встречающиеся нарушения ритма и проводимости у спортсменов.
18. Перечислите факторы риска бронхиальной астмы у спортсменов.
19. Назовите причины печеночно-болевого синдрома у спортсменов.
20. Дайте характеристику маршевой протеинурии.
21. Дайте краткую характеристику основным механизмам возникновения обморочных состояний у спортсменов.
22. Первая помощь при гравитационном шоке. Профилактика этого состояния.
23. Перечислите основные факторы, способствующие возникновению теплового и

солнечного удара.

24. Дайте определение «внезапной смерти при занятиях спортом».
25. Укажите заболевания, являющиеся наиболее частой причиной внезапной смерти при занятиях спортом.
26. Назовите основные факторы риска спортивных травм.
27. Укажите основные виды повреждений опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта.
28. Назовите основные сенситивные периоды развития ребенка.
29. Укажите зависимость физических качеств от фазы менструального цикла у женщин-спортсменок.
30. Назовите наиболее изученные препараты адаптогенов растительного и животного происхождения. Их роль в организме.
31. Дайте краткую характеристику основным препаратам пластического и энергетического действия, используемым в спортивной медицине.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

По разделу I «Анатомия человека»

1. Что входит в понятие опорно-двигательного аппарата?
2. Строение, функции и виды костной ткани. Остеон.
3. Строение кости как органа, ее рост в длину и в толщину.
4. Классификация костей, примеры костей каждого вида.
5. Общий план строения скелета человека. Функции скелета.
6. Виды соединений между костями. Их примеры.
7. Строение сустава, его основные и вспомогательные элементы.
8. Классификация суставов. Форма сустава и движения вокруг осей.
9. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Механизм сокращения мышц.
10. Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц.
11. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией.
12. Виды работы мышц. Дыхательные мышцы и брюшной пресс.
13. Понятие о полых и паренхиматозных органах, общий план их строения и функции.
14. Строение пищеварительной системы, изменение пищи в ее отделах.
15. Строение дыхательной системы, изменение воздуха в дыхательных путях, механизм газообмена в легких.
16. Строение мочевыделительной системы. Механизм образования мочи в почках. Строение нефрона.
17. Общий план строения сердечнососудистой системы, ее функции.
18. Строение и функции сердца. Сердечный автоматизм.
19. Общий план строения артериальной системы. Ход артерий на конечностях, в полостях тела, кровоснабжение мозга.
20. Отличия венозной системы от артериальной, роль системы воротной вены.
21. Строение и функции лимфатической системы.
22. Строение и функции нервной ткани.
23. Центральная и периферическая нервная система.
24. Строение и функции спинного мозга. Рефлекторная дуга.
25. Отделы головного мозга. Их функции.
26. Соматическая и вегетативная нервная система. Их особенности.
27. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях.

28. Эпифиз и гипофиз. Их роль в организме.
29. Щитовидная и паращитовидные железы.
30. Строение и функция надпочечников.
31. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция.
32. Половые железы.

По разделу II «Биохимия человека»

1. Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикроэлементах организма человека.
2. Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция. Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен. Энергетический обмен.
3. Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.
4. Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Механизм действия ферментов.
5. Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении различных витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.
6. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Механизмы регуляторного воздействия гормонов на обменные процессы.
7. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь освобождения энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.
8. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.
9. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.
10. Окисление, сопряженное с фосфорилированием. Энергетический эффект аэробного окисления. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке. Механизм внутриклеточного переноса энергии.
11. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме.
12. Биосинтез и расщепление гликогена в печени. Условия протекания этих процессов, их регуляция.
13. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза.
14. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов.

15. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.
16. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Связь превращений глицерина с циклом трикарбоновых кислот. Энергетический эффект окисления глицерина.
17. Бета-окисление жирных кислот. Энергетический эффект бета-окисления жирных кислот. Образование ацетил-коферментаА и его дальнейшие превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.
18. Биохимические механизмы и условия образования кетонных тел. Дальнейшие превращения кетонных тел.
19. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.
20. Синтез специфических белков в клетке, его основные этапы. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.
21. Внутриклеточные превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
22. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
23. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетилкофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.
24. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.
25. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма. Обмен воды. Факторы, влияющие на обмен воды.
26. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями и биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.
27. Регуляция обмена веществ в организме. Общие принципы регуляции на клеточном, тканевом и организменном уровнях. Скорость химических реакций как основной регулируемый фактор. Механизмы регуляции активности и количества ферментов. Регуляция скорости химических реакций за счет доступности субстратов и кофакторов.
28. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.
29. Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.
30. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.
31. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.
32. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.
33. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.

34. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
35. Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.
36. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.
37. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.
38. Классификация мышечной работы по характеру происходящих биохимических изменений. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной. Другие виды классификаций.
39. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.
40. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».
41. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.
42. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
43. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.
44. Выносливость. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.
45. Биохимическое обоснование средств и методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.
46. Биохимические и структурные факторы, определяющие проявление мышечной силы и скоростных качеств. Особенности биохимических изменений в мышцах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на развитие мышечной массы и мышечной силы.
47. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.
48. Особенности протекания обменных процессов в растущем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками.
49. Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.
50. Какие задачи могут решаться средствами биохимического контроля в процессе занятий физической культурой и спортом?
51. Что может быть объектом биохимических исследований у занимающихся физической культурой и спортом?
52. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, которые могут быть использованы для оценки срочного тренировочного эффекта.
53. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за состоянием тренированности.

54. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за ходом восстановления.
55. Чем отличаются ответные биохимические реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и предельные нагрузки?
56. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимическое обоснование использования факторов питания для ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.

По разделу III «Физиология человека»

1. Предмет и задачи общей физиологии.
2. Основные свойства клеточной мембраны. Мембранный потенциал по-
кой возбудимых клеток. Пассивный и активный перенос веществ через клеточную
мембрану.
3. Потенциал действия (нервный импульс), Механизм его возникновения
и проведения по нервному волокну.
4. Центральная нервная система, ее основные функции и рефлекторные
механизмы деятельности. Нейроны как основные структурно-функциональные элементы
ЦНС. Синаптическая связь между нейронами.
5. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части. Элементарные двига-
тельные рефлексы у человека (сухожильные и др.)
6. Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуля-
ции физиологических функций. Виды торможения.
7. Вегетативная нервная система (ВНС) и ее роль в регуляции вегетативных функций
и поддержании гомеостаза.
8. Строение и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС.
9. Общий план строения сенсорных систем. Моторная (двигательная) сенсорная
система. Проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями.
10. Передача возбуждения от нервного волокна к мышечному. Нервно-
мышечный синапс.
11. 15. Понятие о нервно-мышечном (двигательном) аппарате. Двигательные
единицы (ДЕ) и их классификация. Функциональные особенности различных типов ДЕ
(порог активации, скорость и сила сокращения, утомляемость и др.). Значение типа ДЕ при
различных видах мышечной деятельности.
12. Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов
мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы,
скорости и выносливости.
13. Электрические явления в мышце при сокращении. Основные парамет-
ры электромиограммы и их связь с функциональным состоянием мышцы (сила мышечного
напряжения, степень утомления и др.).
14. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Теория
скольжения. Роль саркоплазматического ретикулула и ионов кальция в сокращении мышц.
Энергетика мышечного сокращения.
15. Механизм регуляции силы сокращения мышц (число активных ДЕ,
частота импульсации мотонейронов, синхронизация сокращения мышечных
волокон отдельных ДЕ во времени).
21. Система крови. Объем, состав и функции крови. Гематокрит. Кислот-
но-щелочное состояние и активная реакция крови в покое и при мышечной ра-
боте разного характера и мощности. Буферные системы крови.
16. Плазма крови. Гомеостатические константы крови. Осмотическое и
онкотическое давление плазмы, их роль в трансапиллярном обмене веществ.
Изменения в плазме крови при мышечной работе.

17. Эритроциты, их количество и функции. Изменения в связи с мышечной работой, истинный и ложный эритроцитоз.
18. Лейкоциты, их состав и функции. Миогеинный лейкоцитоз.
19. Изменения крови при мышечной деятельности. Рабочая гемоконцентрация и ее механизмы.
20. Сердце как насос. Структурные и функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца. Электрокардиограмма.
21. Показатели работы сердца. Минутный объем кровообращения и показатели, определяющие его. Связь деятельности сердца с мощностью работы (потреблением кислорода).
22. Систолический (ударный) объем крови, факторы, его определяющие. Изменение систолического объема в зависимости от положения тела, вида и мощности физической работы.
23. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе разной мощности. Влияние на ЧСС положения тела в пространстве.
24. Нервная и гуморальная регуляция работы сердца в покое и при мышечной деятельности.
25. Гемодинамика. Основные законы гемодинамики. Объемная и линейная скорости кровотока. Время кругооборота крови. Особенности кровотока в различных органах и сосудистых зонах в покое и при мышечной работе.
26. Артериальное давление. Факторы, определяющие систолическое, диастолическое и пульсовое давление. Изменение АД при различных видах мышечной работы.
27. Движение крови по венам. Значение венозного возврата крови для величины минутного объема кровообращения. Механизмы регуляции венозного возврата.
28. Дыхание и его функции, Этапы газообмена в организме. Внешнее дыхание. Механизмы вдоха и выдоха.
29. Легочная вентиляция (минутный объем дыхания) и факторы, ее определяющие в покое и при мышечной работе. Способы определения легочной вентиляции, дыхательного объема, частоты дыхания и жизненной емкости легких.
30. Обмен газов в легких. Газовый состав вдыхаемого (атмосферного), альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Диффузия газов через легочную мембрану. Величина парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и в тканях.
31. Транспорт кислорода кровью. Гемоглобин и его соединения. Кислородная емкость крови, факторы, ее определяющие, и ее роль в обеспечении кислородом работающих мышц.
32. Транспорт CO₂ кровью.
33. Обмен газов между кровью и тканями. Диффузия O₂ и CO₂. Роль миоглобина. Артерио-венозная разность (АВР) по кислороду в покое и при мышечной работе разной мощности.
34. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации в тканях. Понятие о сдвиге кривой диссоциации гемоглобина вправо (эффект Бора).
35. Потребление организмом кислорода в покое и при мышечной работе разной мощности. Методы определения потребления O₂ и выделения CO₂.
36. Максимальное потребление кислорода (МПК). Абсолютное и относительное МПК. Признаки достижения МПК. Факторы, определяющие и лимитирующие МПК.
37. Регуляция дыхания в покое. Дыхательный центр, Хеморецепторные и механорецепторные рефлексy. Влияние гиперкапнии и гипоксии на легочную вентиляцию. Задержка дыхания и произвольная гипервентиляция.

38. Особенности регуляции дыхания при мышечной работе.
39. Функции пищеварительного аппарата. Влияние мышечной работы на процессы пищеварения и всасывания.
40. Физиология эндокринной системы. Механизмы действия гормонов на физиологические функции организма человека. Связь нервной и гуморальной регуляции функций организма.
41. Гормоны гипофиза, их значение для жизнедеятельности. Роль гормонов гипофиза в регуляции функций других желез внутренней секреции. Гипоталамо-гипофизарная система.
42. Гормоны щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин) и их роль в жизнедеятельности организма, влияние на энергетический обмен.
43. Гормоны коркового слоя надпочечников, их роль в жизнедеятельности организма и в долговременной адаптации к мышечной деятельности.
44. Гормоны мозгового слоя надпочечников (адреналин и норадреналин). Симпато-адреналовая система и ее роль в процессе срочной адаптации организма к мышечной работе и психоэмоциональным напряжениям.
45. Понятие об общем адаптационном синдроме (стрессе), его стадии. Роль желез внутренней секреции в формировании срочных и долговременных адаптивных реакций.
46. Гормоны половых желез и их роль в жизнедеятельности организма. Влияние половых желез на белковый обмен.
47. Физиологические механизмы обмена веществ. Понятие об ассимиляции и диссимиляции, анаболизме и катаболизме.
48. Физиология энергетического обмена. Энергетический баланс организма. Методы определения расхода энергии. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент кислорода
49. . Основной обмен и добавочный расход энергии. Кислородный запрос, кислородный дефицит, кислородный долг.
50. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки.
51. Мышечная композиция как фактор, определяющий двигательные качества спортсмена. Влияние различных видов тренировки на свойства мышечных волокон быстрого и медленного типа.
52. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки.
53. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические механизмы развития выносливости.
54. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена. Особенности проявления выносливости в Вашем виде спорта.
55. Изменения в системах крови и кровообращения при тренировке аэробной выносливости спортсмена. Нагрузки, используемые для повышения аэробной выносливости.
56. Адаптация функций внешнего дыхания при тренировке выносливости.
57. Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменения под влиянием тренировки.
58. Физиологические механизмы общей и специальной разминки и ее влияние на работоспособность спортсмена.
59. Влияние предстартовых реакций на работоспособность спортсмена.
60. Динамика физиологических функций в период вработывания при выполнении упражнений различного характера. Физиологическая характеристика и формы устойчивого состояния.
61. Механизмы развития и критерии оценки утомления в упражнениях

различной мощности. Центральные и периферические механизмы утомления.

62. Характер восстановления физиологических функций после работы.

Суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей организма.

63. Физиологические принципы классификации спортивных упражнений.

64. Физиологическая характеристика спортивных упражнений аэробной мощности.

65. Физиологическая характеристика спортивных упражнений анаэробной мощности.

66. Возрастные особенности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков.

67. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.

68. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях повышенной температуры окружающей среды. Водно-солевой режим спортсмена.

69. Гипоксия в условиях среднегорья и ее влияние на аэробную и анаэробную работоспособность.

70. Физиологические основы повышения аэробной выносливости при тренировке в условиях средне- и высокогорья.

71. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях пониженной температуры среды (на примере лыжного и конькобежного спорта).

72. Гипокинезия и ее отрицательное влияние на функциональное состояние организма детей и взрослых. Физиологическое обоснование использования физических нагрузок в оздоровительных целях.

По разделу IV «Физиология человека»

1. Организация медицинского обеспечения спортивных сборов, применительно к избранному виду спорта.

2. Организация медицинского обеспечения соревнований.

3. Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов.

4. Утомление и переутомление.

5. Перетренированность спортсмена.

6. Острое и хроническое перенапряжение.

7. Острые патологические состояния в спорте.

8. Гипогликемическое состояние.

9. Травматический шок.

10. Внезапная смерть в спорте.

11. Факторы риска травм у спортсменов.

12. Классификация спортивных травм.

13. Особенности травматизма в избранном виде спорта.

14. Врожденные и приобретенные заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов.

15. Методы динамического контроля состояния здоровья спортсменов.

16. Задачи фармакологического обеспечения спортивной деятельности.

17. Роль микроэлементов и витаминов в фармакологическом обеспечении спортивной деятельности.

18. Методы восстановительного лечения спортсменов

19. Средства повышения работоспособности у спортсменов.

20. Организация службы допинг - контроля.

21. Побочные действия запрещенных препаратов.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Критерии оценивания ответов на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«Зачтено» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«Незачтено» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-методической работе

Е.А. Павлов

2022 года

Рабочая программа дисциплины

ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ И БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована

Разработчики:

Лукунина Елена Анатольевна – к.п.н, доцент кафедры биомеханики и ЕНД
РГУФКСМиТ

Шалманов Анатолий Александрович – д.п.н., профессор, зав. кафедрой биомеханики и
ЕНД РГУФКСМиТ

Вагин Андрей Юрьевич - к.п.н., доцент кафедры биомеханики и ЕНД РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на знаниях биомеханических основ строения двигательного аппарата человека и физических упражнений и на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных аспектах спортивной подготовки.

Задачи дисциплины:

- раскрыть сложность строения двигательных действий человека, которая обусловлена сложностью строения его двигательного аппарата, системы управления движениями, подчинением движений законам не только механики, но и биологии, обусловленностью движений психической деятельностью человека.
- сформировать у слушателей профессионально-педагогические умения и навыки самостоятельного обоснования техники соревновательных и тренировочных упражнений и умелого их использования как во время практических занятий с занимающимися, так и в научных исследованиях.
- сформировать знания о метрологических основах теории и техники измерений в спорте и физическом воспитании;
- научить проводить измерения, качественно и количественно оценивать результаты измерений в спорте и физическом воспитании;
- применять полученные знания, умения и навыки в практической деятельности тренера.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование знаний о закономерностях строения, формирования и совершенствования двигательных действий, используемых в качестве физических упражнений - одного из основных средств физического воспитания и спортивной тренировки. Также в процессе изучения дисциплины формируется комплекс знаний и умений по организации и проведению контрольно-измерительных процедур в сфере спорта.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «включает в себя следующие разделы:

1 раздел «Биомеханика двигательной деятельности».

2 раздел «Спортивная метрология».

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Общекультурные компетенции

ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

Знать:

- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;
- механические характеристики тела человека и его движений;

Уметь:

- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;
- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;
- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- пользоваться контрольно-измерительными приборами;
- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;
- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 34 часа, в том числе: лекции - 12 часов, практические занятия - 12 часов, самостоятельная работа - 10 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел I. Биомеханика двигательной деятельности						
1.	Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики)	0,5	0,5	-	-	—	Опрос
2.	Тема 1.2. Методы исследования в биомеханике	4,5	0,5	-	-	4	Опрос
3.	Тема 1.3. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека	3,5	0,5	1	-	2	Опрос
4.	Тема 1.4. Биомеханика двигательных качеств	3,5	0,5	1	-	2	Опрос
5.	Тема 1.5 Спортивно-техническое мастерство	5	0,5	0,5	-	4	Опрос
6.	Тема 1.6. Дифференциальная биомеханика	3	0,5	0,5	-	2	Опрос
7.	Тема 1.7. Движения вокруг осей. Сохранение положения тела и движения на месте	5	0,5	0,5	-	4	Выполнение расчетно-

							графической работы
8.	Тема 1.8. Локомоторные движения. Перемещающие движения	5	0,5	0,5	-	4	Выполнение расчетно-графической работы
	Всего по разделу:	26	4	4	-	18	
Раздел II. Спортивная метрология							
9.	Тема 2.1. Основы метрологии и теоретические основы измерений	8	1	1	-	6	Опрос
10.	Тема 2.2. Основы стандартизации и статистические методы	6	1	1	-	4	Выполнение практических заданий
11.	Тема 2.3. Измерения и основы контроля в спорте	12	2	2	-	8	Выполнение практических заданий
	Всего по разделу:	26	4	4	-	18	
12.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	зачет
	Всего	52	8	8	-	36	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Биомеханика двигательной деятельности

Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики).

Лекции

Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека. Цель и задачи спортивной биомеханики.

Развитие биомеханики. Возникновение биомеханики как науки – Джовани Альфонсо Борелли, Е. Майбридж, Э. Марей, В. Брауне и О. Фишер. Возникновение и развитие отечественной биомеханики – П. Ф. Лесгафт, И. М. Сеченов, А. А. Ухтомский, Н. А. Бернштейн и др. Современное состояние биомеханики. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.

Тема 1.2. Методы исследования в биомеханике.

Лекции

Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. Понятие о двигательном действии, умении и навыке. Роль и место биомеханики в их изучении.

Логика построения исследований в «статистической биомеханике» (логико-статистический метод и метод регрессионных остатков). Методы качественного биомеханического анализа.

Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования спортивной техники. Строение двигательного действия. Система движений, ее состав и структура. Основы действия: механические - детерминизм, неопределенность, непредсказуемость; биологические - неоднозначность, целенаправленность, вариативность, адаптация и психологические – мотивация, смысловое содержание, самоконтроль. Системные свойства двигательного действия.

Практические занятия

Методы механико-математического моделирования движений человека. Эволюция моделей тела человека. Прямая и обратная задачи механики. Скелетно-мышечные модели.

Метод определения биомеханизмов двигательных действий. Этапы создания теоретических (умозрительных и математических) моделей опорно-двигательного аппарата человека (определение цели исследования, построение модели объекта, изучение свойств

модели, решение задач исследования с помощью модели и экспериментальная проверка следствий теории).

Самостоятельная работа

Инструментальные методики исследования движений. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабилметрия и др.). Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.). Электрофизиологические (электромиография).

Тема 1.3. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека.

Лекции

Анатомо-биомеханические особенности строения и функционирования опорно-двигательного аппарата человека.

Биомеханические аспекты управления движениями человека. Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Состояния аппарата исполнения – начальное, промежуточное и конечное. Цели управления, программа поведения, конечный результат. Воздействия управляющие и сбивающие.

Практические занятия

Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы). Механические свойства связок и сухожилий. Трибология суставов. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

Биомеханика мышц. Механические свойства и механическая модель мышцы. Режимы и механика мышечного сокращения. Работа, мощность и энергия мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.

Самостоятельная работа.

Изучение кинематики и динамики ОДА человека на примере собственного отталкивания от опоры (результаты представляются в виде РГР)

Тема 1.4. Биомеханика двигательных качеств.

Лекции

Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.

Практические занятия

Биомеханическая характеристика силовых качеств в хоккее. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах.

Зависимость силы действия человека от параметров двигательных заданий (перемещаемой массы, скорости, направления движения, природы сил сопротивления). Положение тела и сила действия человека. Выбор положения тела при тренировке силы.

Топография силы. Биомеханические особенности тренировки силы отдельных мышечных групп. Биомеханические требования к специальным силовым упражнениям. Метод сопряженного воздействия.

Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.

Динамика скорости. Скорость изменения силы – градиент силы. Параметрические и непараметрические зависимости между силовыми и скоростными качествами. Биомеханические аспекты двигательных реакций.

Биомеханическая характеристика выносливости. Утомление и его биомеханические проявления. Выносливость в хоккее и способы ее измерения.

Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Методы ее измерения. Активная и пассивная гибкость. Влияние гибкости на спортивную технику.

Самостоятельная работа

Биомеханические требования к построению и использованию тренажеров для воспитания двигательных качеств спортсмена в зависимости от вида спорта.

Тема 1.5. Спортивно-техническое мастерство.

Лекции

Понятие о спортивной технике. Показатели технического мастерства. Две группы показателей: 1) что умеет делать спортсмен (объем, разносторонность, рациональность техники); 2) как он это умеет делать (эффективность и освоенность техники).

Практические занятия

Разновидности эффективности (абсолютная, сравнительная и реализационная) техники и способы их оценки. Показатели освоенности техники (стабильность, устойчивость, автоматизированность выполнения). Дискриминативные признаки спортивной техники.

Самостоятельная работа

Способы оценки реализационной эффективности техники на примере своего вида спорта.

Тема 1.6. Дифференциальная биомеханика.

Лекции

Дифференциальная биомеханика – раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.

Онтогенез моторики. Роль созревания и научения в онтогенезе моторики. Двигательный возраст, акселераты и ретарданты. Прогноз развития моторики на основе изучения стабильности двигательных показателей и наследственных влияний.

Развитие движений в различные периоды жизни человека: от момента рождения, в младенческом возрасте до одного года, в дошкольном возрасте до трех лет, дошкольном 3-7 лет, школьном 7-17 лет, в возрасте 18-30 лет, старше 30 лет. Влияние возраста на эффект обучения и тренировки.

Самостоятельная работа

Двигательные предпочтения, в частности, двигательная асимметрия и ее значение в различных видах спорта.

Тема 1.7. Движения вокруг осей. Сохранение положения тела и движения на месте

Лекции.

Понятие о вращательном движении. Движение звеньев в суставе (ось вращения в суставе, качение, скольжение и кручение, понятие о конгруэнтности суставных поверхностей). Зависимость углового ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Роль упругих и инерционных сил в биокinemатической паре. Вращение звена под действием суставной силы.

Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий (реципрокный характер взаимодействия мышц антагонистов, изменение жесткости связи в суставах, компенсаторные и амортизирующие движения, балансирование и др.)

Практические занятия

Движение звеньев kinematicкой цепи вокруг осей как результат сложения вращательного и радиального движений. Kinematicка пары вращений. Изменения момента инерции при радиальном движении. Теорема об изменении kineticкого момента системы в приложении к kinematicкой цепи.

Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Закон сохранения кинетического момента. Особенности его проявления в незамкнутой системе. Взаимодействие тела человека с опорой как причина изменения движения вокруг осей.

Самостоятельная работа

Изучение основных способов управления движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента: приложение внешней силы, изменение радиуса инерции, активное создание момента внешней силы, группирование и разгруппирование тела, встречные круговые движения конечностями и изгибания туловищем.

Оценить преодолевающие и уступающие движения при опоре. Механизмы притягивания и отталкивания. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.

Тема 1.8. Локомоторные движения. Перемещающие движения.

Лекции

Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных локомоциях. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.

Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

Практические занятия

Виды перемещающих движений и требования к ним. Основы механики полета снарядов. Скорость, высота и углы вылета снаряда. Влияние вращения снаряда и сопротивления воздуха на траекторию его полета. Гироскопический эффект и эффект Магнуса.

Взаимодействие звеньев тела и сила действия. Скорость в перемещающих движениях. Механизм «хлеста» и поворотное движение целостной кинематической цепи в хоккее.

Биомеханика ударных действий. Основы теории удара (понятие о механическом ударе, виды ударов и ударный импульс). Фазы ударных действий. Роль ударной массы.

Точность в перемещающих движениях. Два вида точностных заданий. Понятие о целевой точности и способы ее измерения. Влияние биомеханических характеристик движения и условий их выполнения на целевую точность.

Самостоятельная работа.

Анализ видов наземных локомоций. Биомеханика ходьбы. Биомеханика прыжка. Передвижение со скольжением; скользящий шаг на лыжах, отталкивание лыжами и палками. Передвижение с опорой на воду: плавучесть, сопротивление среды, механизм гребка. Передвижения с механическими преобразованиями движений. Передача усилий при педалировании на велосипеде. Передача усилий при академической гребле.

Раздел II. Спортивная метрология

Тема 2.1. Основы метрологии и теоретические основы измерений

Лекции

Предмет спортивной метрологии. Основные задачи. Назначение содержания комплексного контроля. Виды и типы комплексного контроля. Основные положения комплексного контроля.

Метрологическое обеспечение измерений в спорте. Научная и организационная основа. Техническая основа. Понятие измерения, стандарта. Шкалы измерений: наименований, порядка, интервалов, отношений. Понятие физической величины, ее

единицы измерения. Из истории единиц измерения. Параметры, измеряемые в спорте и физической культуре. Система единиц СИ.

Погрешности измерений и природа ее возникновения. Классификация погрешностей. Систематические погрешности, случайные погрешности. Оценка величин погрешностей. Закон сложения погрешностей. Пути повышения точности измерений (тарирование, калибровка).

Практические занятия.

Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе.

Самостоятельная работа.

Работа с учебной и справочной литературой. Знакомство со шкалами Бофорта, сейсмической MSK-64.

Тема 2.2. Основы стандартизации и статистические методы

Лекции

Цели и задачи стандартизации. Категории и виды стандартов: Государственные стандарты. Закон РФ «О стандартизации». Нормативные документы по стандартизации.

Основные этапы статистических исследований. Понятие выборки, генеральной совокупности. Вариационный ряд и его построение, графики (полигон, гистограмма, кумюлята). Основные статистические характеристики ряда измерений. Кривая нормального распределения. Функциональная и статистическая взаимосвязи. Корреляционный анализ, оценка тесноты взаимосвязи. Методы вычисления коэффициента корреляции. Статистические гипотезы и достоверность статистических характеристик.

Практические занятия.

Порядок обработки серии измерений результата прыжка в длину.

Самостоятельная работа.

Работа с учебной и справочной литературой. Знакомство с нормативными документами по стандартизации

Тема 2.3. Измерения и основы контроля в спорте.

Лекции

Особенности измерений в спорте. Качественные показатели, методы квалитметрии. Экспертные методы измерения и оценки. Методика групповой экспертизы. Визуальные и инструментальные методы контроля. Разновидность инструментальных методов контроля. Обеспечение единства и достоверности измерений в физической культуре и спорте. Инструментальные методы исследования. Характеристика отдельных методик применяемых в спортивной практике.

Понятие теста, тестирование. Метрологические требования тестов. Классификация тестов. Требования, предъявляемые при проведении тестов. Качество тестов: надежность, информативность, объективность.

Понятие педагогической оценки. Стадии оценивания. Схема оценивания спортивных результатов. Ранжирование. Шкалы для преобразования результатов тестирования и оценки. Построение профиля спортсмена. Нормы в спортивной метрологии. Виды норм: сопоставительные, индивидуальные, должные, возрастные. Номограмма. Классификационные индексы.

Понятия управления, управляемой системы. Управление тренировочным процессом. Срочный тренировочный эффект, кумулятивный. Стадии управления процессом подготовки спортсменов. Цель управления процессом подготовки спортсмена.

Характеристики физического состояния. Контроль за телосложением. Методика простых спортивно-медицинских и антропометрических измерений. Контроль за скоростными качествами. Контроль за быстротой движения. Контроль за силовыми

качествами. Контроль за уровнем развития выносливости. Контроль за гибкостью. Контроль за ловкостью.

Регистрация количественных характеристик тренировочных упражнений: специализированность, направленность, координационная сложность. Контроль за специализированностью нагрузки, за сложностью упражнений, за направленностью, за величиной нагрузки. Контроль за соревновательными нагрузками. Информативность критериев соревновательной деятельности в видах спорта.

Понятие контроля за техническим мастерством, методы контроля. Показатели технического мастерства. Контроль за объемом разнообразностью, эффективностью техники. Методы оценки техники. Контроль за тактическим мастерством. Виды тактики, критерии оптимальности. Контроль за объемом, разносторонностью, эффективностью тактики. Оценка тактики.

ЕВСК - нормативная основа спорта. Структура, положение, содержание ЕВСК. Разрядные нормы и требования по видам спорта.

Метрологические аспекты отбора в спорте. Модельные характеристики, пути их определения. Основные направления отбора в спорте. Прогнозирование. Понятие спортивной одаренности. Значение проблемы спортивного отбора. Система отбора в спортивную школу. Методы отбора. Критерии спортивного отбора. Критерии отбора в разных видах.

Практические занятия.

Дать характеристику методик, применяемых в избранном виде спорта. Провести тестирование и проверить надежность теста.

Самостоятельная работа.

Сделать подборку тестов разной направленности. Составить план комплексного контроля за своим состоянием. Составить тесты для контроля за физической подготовленностью спортсменов. Проработать ЕВСК. Подготовить реферат.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

По разделу 1

а) Основная литература

1. Попов, Г.И. Биомеханика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. умо по специальностям пед. образования / Г.И. Попов. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 254 с.: ил.
2. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попова, А.В. Самсонова. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2016. - 315 с.: ил.

б) Дополнительная литература

1. Донской Д.Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1979.
2. Донской Д.Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования): Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров Д.Д. Донской. – М.: РГАФК, 1995.
3. Донской Д.Д. Расчетно-графические работы по биомеханике: Методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа / Д.Д. Донской, Л. С. Зайцева, М. А. Каймин. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.
4. Зациорский В.М. Введение (предмет и история биомеханики): Лекция для студентов ГЦОЛИФКа / В.М. Зациорский. – М.: ГЦОЛИФК, 1990.
5. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: ФиС, 1982.
6. Зациорский В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М. Зациорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. – М.: ФиС, 1982.
7. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика: Словарь-справочник. Часть II Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения / В.Б. Коренберг. – Малаховка, 1999.
8. Лукунина Е.А. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия внешних возмущающих воздействий: Методические разработки для слушателей ФУ и студентов / Е.А. Лукунина, Ан.А. Шалманов. – М.: РГАФК, 2000.
9. Практикум по биомеханике: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. И. М. Козлова. – М.: ФиС, 1980.
10. Сучилин Н.Г. Оптико-электронные методы измерения движений человека / Н.Г. Сучилин, В.С. Савельев, Г.И. Попов. – М.: Физкультура образование наука, 2000.
11. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989.

12. Шалманов Ал.А. Основные механизмы взаимодействия с опорой в прыжковых упражнениях: Метод. рекомендации для слушателей Высшей школы тренеров, факультетов усовершенствования и повышения квалификации / Ал.А. Шалманов, Ан.А. Шалманов. – М.: 1990.

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

1. Биомеханика двигательного аппарата человека - <http://www.booksgid.com/health/19412-biomekhanika-dvigatel'nogo-apparata.html>
2. Биомеханика - http://www.redov.ru/sport/russkaja_boevaja_gimnastika/p3.php
3. Биомеханика движения и основные принципы - <http://www.ballroom.ru/i.asp?id=8998>
биомеханики - <http://www.uralweb.ru/catalog/card.php?id=6581>

По разделу 2

а) Основная литература:

1. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учебное пособие / С. В. Начинская ; ред. С. И. Фрольцова. - М. : Академия, 2005. - 240 с. - 5100 экз.. - ISBN 5-7695-1768-9
2. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт" / ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стер. - М. : Советский спорт, 2007. - 464 с.
3. 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.

б) Дополнительная литература:

1. Годик, М.А. Спортивная метрология : учебник для институтов / М. А. Годик. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
 2. Полевщиков М. М. Стандарты в системе подготовки педагогов по физической культуре / М. М. Полевщиков. -(Специалисту на заметку) // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2007. -N 1. - С. 38-45.
 3. Спортивная метрология: учебно-методический комплекс дисциплины для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности 033100 (050720) "Физическая культура" / авт.-сост. Л. Я. Кульбякина ; науч. ред. О. И. Пятунина. - Бийск : Бийский педагогический гос. университет им. В. М. Шукшина, 2010. - 52 с.
 4. Физическая культура : учебное пособие для вузов/ ред. В. А. Коваленко. -М.: Ассоциация строительных вузов, 2000.-432 с.
 5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для высших учеб. заведений/ Ж. К. Холодов. -3-е изд., стер.. -М.: Академия, 2004.-480 с..
- Шапошникова, В. И. Хронобиология и спорт : монография / В. И. Шапошникова, В. А. Таймазов. - М. : Советский спорт, 2005. - 180 с.

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

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
3. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ» -<http://www.teoriya.ru/>
4. Федеральный портал Российское образование [Электронный ресурс]. Режим доступа :http://www.edu.ru/index.php?page_id=242

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории для проведения теоретических занятий, оснащенные мультимедийным оборудованием;
- Технические средства обучения:

- лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе;
- специализированные контрольно-измерительные приборы.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура» или физико-математической технической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение расчетно-графических и практических работ;
- контроль самостоятельной работы слушателей.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для практической и самостоятельной работы

По разделу 1

1. Что изучает биомеханика и каковы задачи спортивной биомеханики?
2. В чем отличие механических движений человека от движений обычных материальных тел?
3. Каковы основные направления развития биомеханики как науки?
4. В чем различие между понятиями «движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность»?
5. Какова основная роль биомеханики в изучении двигательных действий?
6. Перечислите основные этапы биомеханического обоснования строения двигательного действия.
7. В чем различие между прямой и обратной задачами механики при использовании механико-математических методов исследования?
8. Перечислите основные этапы создания теоретических (умозрительных или математических) моделей двигательного аппарата человека.
9. В чем принципиальное различие между оптическими и механо-электрическими методиками регистрации движений человека?
10. В чем различие между замкнутыми и незамкнутыми кинематическими цепями?
11. Как определить подвижность кинематической цепи?
12. С какой целью в биомеханике используют механическую модель мышцы?
13. Как зависят сила тяги пассивной и активной мышцы от ее длины?
14. При каких из трех режимах мышечного сокращения (преодолевающий, изометрический или уступающий) мышца проявляет наибольшую силу тяги?
15. При каких соотношениях силы и скорости изменения длины мышцы (в преодолевающем режиме) наблюдается максимальная мощность ее сокращения?

16. Почему в большинстве суставов тела человека мышцы проигрывают в силе тяги за костный рычаг, но выигрывают в скорости его движения?
17. Какова, с биомеханической точки зрения, функция двусуставных мышц?
18. Какие показатели характеризуют распределение масс в теле человека?
19. Почему у годовалого ребенка относительная высота ОЦМ тела над опорой в основной стойке больше, чем у взрослого человека?
20. Почему быстрые сгибания и разгибания в плечевых суставах при беге на месте легче выполнять согнутыми, а не прямыми руками?
21. В чем разница между внешними и внутренними силами в движениях человека?
22. Почему повышение внутрибрюшного давления снижает нагрузку на позвоночник, особенно при наклоне туловища вперед?
23. Как изменяется соотношение внутренней и внешней работы с ростом скорости в циклических локомоциях?
24. Какие существуют способы экономии механической энергии внутри системы при движениях человека?
25. В чем основные трудности управления движениями человека?
26. Чем отличается программный способ управления движениями от управления на основе обратных связей?
27. Какие двигательные действия и на каких этапах их освоения характерны для этих способов управления?
28. В чем суть проблемы избыточности в управлении мышечной активностью?
29. Перечислите основные факторы, влияющие на силовые способности человека.
30. Почему с изменением угла в суставе изменяется внешне проявляемый момент силы мышц?
31. Топография силы и как она связана со спортивной специализацией?
32. Как измерить силовые возможности спортсмена?
33. На какие фазы можно разделить время любой двигательной реакции человека, и какие из них поддаются тренировке?
34. Как связаны между собой показатели скорости и силы в одних и тех же и в разных двигательных заданиях?
35. В чем смысл правила обратимости двигательных заданий и его значение в планировании тренировочной нагрузки?
36. Перечислите основные факторы, определяющие выносливость спортсмена и приведите примеры.
37. Какими способами можно повысить экономичность выполнения двигательных действий?
38. Какими способами можно измерить активную и пассивную гибкость человека?
39. В чем различие между рациональностью и эффективностью спортивной техники?
40. Каким способом можно оценить реализационную эффективность техники, приведите пример?
41. Как измерить показатели освоенности техники?
42. Как влияют размеры тела человека на его двигательные возможности?
43. Каково соотношение созревания и научения в разные возрастные периоды?
44. В чем различие календарного и двигательного возраста человека?
45. В чем отличие акселератов от ретардантов?
46. Как можно интерпретировать высокую корреляцию между ювенильными и дефинитивными показателями двигательных возможностей человека?
47. Какие периоды в жизни человека называют сенситивными?
48. Что означает выражение «доминантная рука»?
49. Каков механизм создания вращательного движения одного звена?
50. При каких условиях можно создать или изменить вращение звена без действия на него момента внешней силы?

51. Как проявляется действие закона сохранения кинетического момента в незамкнутой системе?
52. Почему при выполнении вращений в фигурном катании при приближении рук к туловищу возрастает угловая скорость вращения тела?
53. За счет каких движений можно управлять вращательным движением в безопорном положении?
54. Как можно количественно определить место, ориентацию и позу тела человека?
55. Почему сохранение положения тела человека называют равновесием колебательного типа?
56. Всегда ли изменение показателей устойчивости для твердого тела приводит к аналогичным изменениям показателей устойчивости для человека?
57. Чем отличается статическая осанка от динамической?
58. Чем определяется скорость тела в циклических локомоциях и как измеряются эти показатели в различных циклических видах спорта?
59. Почему использование движения маховых звеньев повышает эффективность отталкивания от опоры?
60. Перечислите основные кинематические механизмы отталкивания от опоры в наземных и водных локомоциях.
61. От каких начальных условий зависит траектория полета спортивного снаряда?
62. В чем смысл эффекта Магнуса?
63. Какие свойства двигательного аппарата человека и законы механики используются при выполнении бросков и метаний по механизму хлеста?
64. Перечислите фазы ударного действия.
65. Какова роль ударной массы и за счет каких действий ее можно увеличить?
66. Как измеряется целевая точность?

По разделу 2

1. Дать характеристику контрольно-измерительных методик, применяемых в избранном виде спорта.
2. Провести тестирование и проверить надежность теста.
3. Сделать подборку тестов разной направленности.
4. Составить план комплексного контроля за своим состоянием.
5. Составить тесты для контроля за физической подготовленностью спортсменов.
6. Проработать ЕВСК.

Примерные темы расчетно-графических работ

По разделу 1

- Тема 1. Расчет условий сохранения статического положения (по выбору: положение при верхней или нижней опоре, стартовое положение спринтера, пловца, тяжелоатлета и др.).
- Тема 2. Расчет кинематики и динамики движения вокруг осей (по выбору: движение вокруг закрепленной или свободных осей, на спортивном снаряде, в полете и др.).
- Тема 3. Расчет кинематики и динамики локомоторного движения (по выбору: прыжок, цикл ходьбы, бега, лыжного хода, бега на коньках, способа плавания и др.).
- Тема 4. Расчет кинематики и динамики перемещающего движения (по выбору: удар в теннисе, футболе, волейболе, бросок или удар в хоккее, метание копья, диска, молота, толкание ядра и др.).

Исходные данные получают при выполнении лабораторной работы, а также из литературных источников; расчет и графическое оформление отчета с текстовым анализом выполняется в порядке домашнего задания.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации

По разделу 1

1. Предмет и задачи биомеханики. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики. Задачи биомеханики спорта.
2. Биомеханические свойства мышц. Трехкомпонентная механическая модель мышцы. Возникновение силы упругой деформации в пассивной и активной мышце.
3. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи. Определение подвижности кинематических цепей (степени свободы). Проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека.
4. Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики. Действие мышц на костные рычаги.
5. Механика мышечного сокращения. Основные режимы мышечного сокращения. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.
6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).
7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления. Способы измерения внешних и внутренних сил.
8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека. Цент объема и центр поверхности тела. Влияние масс-инерционных характеристик на движение человека.
9. Механическая энергия и работа в движениях человека. Фракции полной механической энергии звена (теорема Кенига). Понятие о внешней и внутренней работе перемещения тела человека. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.
10. Двигательное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей. Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека.
11. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.
12. Понятие о двигательных качествах человека.
13. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.
14. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
15. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.
16. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).
17. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
18. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
19. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
20. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.
21. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.

22. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.
23. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев). Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.
24. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.
25. Движение на месте как изменение позы без перемены опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы. Механизмы притягивания и отталкивания. Роль реактивных внешних сил.
26. Локомоторные движения. Механизм отталкивания от опоры. Роль маховых движений при отталкивании от опоры.
27. Биодинамика ходьбы и бега. Биодинамика прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).
28. Биодинамика передвижений с механическими преобразователями. Передача усилий при езде на велосипеде и в гребле.
29. Биомеханика водных локомоций. Плавучесть тел. Движущие и тормозящие силы в водной среде. Механизм гребковых движений.
30. Полет спортивных снарядов (основные показатели, определяющие траекторию спортивного снаряда). Влияние вращения снаряда на его поведение в полете.
31. Сила в перемещающих движениях. Особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в двигательных действиях, требующих максимального проявления силы. Проблема слабого звена.
32. Скорость в перемещающих движениях. Понятие об абсолютной, относительной и переносной скорости. Механизм «хлеста».
33. Точность в перемещающих движениях (точность слежения и целевая точность). Показатели точности движений (систематическая и случайная ошибки). Проблемы целевой точности в ударных действиях.
34. Основы теории удара (понятие о механическом ударе и мера ударного взаимодействия). Виды ударов.
35. Биомеханика ударных действий. Фазовый состав ударных действий. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

По разделу 2

1. Предмет спортивной метрологии. Задачи метрологии в области ФК и С.
2. Объекты измерений в спортивной метрологии.
3. Понятие комплексного контроля. Виды контроля. Типы.
4. СТЭ, КТЭ, ОТЭ.
5. Понятие измерения. Виды измерений.
6. Факторы, влияющие на измерение.
7. Основы теории измерений.
8. Шкалы Единицы
9. Средства измерений в спортивной метрологии.
10. Погрешности измерений и природа их возникновения.
11. Классификация погрешностей.
12. Пути повышения точности измерений.
13. Цели и задачи стандартизации.
14. Понятия стандарта и стандартизации.
15. Функции и разновидности стандартизации.
16. Нормативные документы стандартизации. Госстандарт РФ.
17. Понятие статистического исследования.
18. Понятие вариационного ряда.

19. Функциональная зависимость и статистическая.
20. Понятие корреляционного анализа. Коэффициент корреляции, форма, теснота, направленность.
21. Особенности измерений в спорте.
22. Качественные показатели, квалиметрия.
23. Методы контроля: визуальные, инструментальные.
24. Методика разновидности инструментального контроля.
25. Понятие теста.
26. Метрологические требования тестов.
27. Группы тестов.
28. Эквивалентность, надежность, стабильность, согласованность, информативность тестов.
29. Требования к проведению тестов.
30. Понятия педагогической оценки. Виды оценок.
31. Ранжирование.
32. Шкалы для преобразования результатов тестирования (пропорциональная, прогрессирующая, регрессирующая, сигмовидная, перцентильная).
33. Основные задачи оценивания.
34. Профиль спортсмена.
35. Понятие нормы. Виды норм: сопоставительные, индивидуальные, возрастные, должные.
36. Классификационные индексы.
37. Понятие управления.
38. Технология управления.
39. Цель управления.
40. Понятия: состояния спортсмена, подготовленности спортсмена, спортивной формы.
41. Типы состояний спортсменов.
42. Основные задачи разновидностей контроля, способы его осуществления.
43. Понятие физического состояния спортсмена.
44. Контроль за телосложением (вес, рост, окружности, ЖЕЛ, АПНОЭ, ЧСС, давление).
45. Контроль за развитием скоростных качеств. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
46. Контроль за развитием быстроты. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
47. Контроль за силовыми качествами. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
48. Контроль за уровнем выносливости. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
49. Контроль за гибкостью. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
50. Контроль за ловкостью. Понятие, виды, методы, методики, средства, тесты контроля.
51. Информативные характеристики нагрузки.
52. Контроль за специализированностью нагрузки.
53. Контроль за сложностью.
54. Контроль за направленностью.
55. Контроль за величиной.
56. Контроль за СД. Понятие, критерии, их информативность.
57. Техническое мастерство. Понятие и показатели.
58. Методы контроля за ТМ.
59. Контроль за объемом, разносторонностью, эффективностью, освоенностью

техники.

60. Тактическое мастерство. Понятие и виды.
61. Критерии тактического мастерства.
62. Характеристики тактического мастерства и контроль.
63. Нормативная основа спорта, ее характеристика.
64. Разрядные нормы, разрядные требования.
65. Звания и разряды, условия и порядок присвоения.
66. Нормативы ИВ.
67. Понятие отбора и его значение.
68. Направления отбора.
69. Прогнозирование.
70. Система отбора в спортивную школу: этапы, основные задачи и методы каждого этапа.
71. Модельные характеристики. Понятие и виды. Пути определения.
72. Понятие спортивной одаренности.
73. Критерии отбора.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«**Зачтено**» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);

- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«*Не зачтено*» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-методической работе

Е.А. Павлов

2022 года

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
*«Лечебная физическая культура»***

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол № _____ от « ____ » _____ 2022 г.

Разработчик:

Левченкова Т.В. – д.п.н., доцент, профессор кафедры педагогики РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование педагогической компетентности слушателей для выполнения дальнейшей профессиональной деятельности в качестве тренера по виду спорта, а также подготовка слушателей к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у занимающихся в процессе спортивной подготовки.

Задачи дисциплины:

- формирование у слушателей научного мировоззрения, профессионально-педагогической направленности личности, содействие развитию рефлексивного мышления;
- приобретение опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности;
- ознакомление с инновационными подходами к обучению и воспитанию в области физической культуры и спорта;
- формирование умений диагностировать уровень своей педагогической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию и саморазвитию;
- формирование специальных знаний, определяющих психологическое обеспечение профессиональной деятельности тренера.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование целостного представления слушателя о личностных особенностях человека как факторе успешности овладения и осуществления им учебной и профессиональной деятельностью, развитие культуры умственного труда, самообразования; формирование педагогической компетентности для выполнения профессиональной деятельности в качестве тренера-преподавателя; формирование навыков эффективного принятия решений с опорой на знание психологической природы человека и общества.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта

Раздел 2. Психология физической культуры и спорта

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками:

Профессиональные компетенции

ВД1 - Организация групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической

культуре с лицами с отклонениями в состоянии здоровья:

ПК 1.2. Способность проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Знать:

- Технология планирования и современные формы организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами.
- Основы психологии и педагогики.
- Методы общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств.
- Правила этики в сфере взаимодействия с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами.

Уметь:

- Проводить коммуникации с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами с учетом нравственных и деонтологических норм.
- Использовать методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия при показе техники выполнения упражнений.
- Планировать и проводить занятия и мероприятия по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами, готовить необходимые методические материалы.
- Мотивировать лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов к участию в воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных мероприятиях.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Анализ планов и программ, регламентирующих содержание воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами.
- Разработка рабочих планов мероприятий по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами, подготовка методических материалов для проведения занятий и мероприятий.
- Разработка и проведение мероприятий по формированию устойчивого интереса к занятиям оздоровительной физической культурой среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Общекультурные компетенции

ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

Знать:

- технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре;

Уметь:

- использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся;
- подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся;
- использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- применения теоретических знаний и практических умений при использовании

современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

Знать:

- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;
- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;
- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;
- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;

Уметь:

- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;
- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;
- планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;
- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.

ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций

Знать:

- особенности форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;

Уметь:

- учитывать закономерности и факторы психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья;
- способствовать развитию психических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;
- применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушениями в развитии

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины – 52 часа, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа - 36 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта						
1.	1.1. Предмет, задачи и основные функции педагогики физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	-	2	опрос
2.	1.2. Учет возрастных особенностей развития личности в педагогике физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	-	2	презентация
3.	1.3. Особенности процесса обучения в педагогике физической культуры и спота	5	0,5	0,5	-	4	реферат
4.	1.4. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенности формирования спортивного коллектива	3	0,5	0,5	-	2	реферат
5.	1.5. Структура и содержание педагогической деятельности в педагогике физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	-	2	реферат
6.	1.6. Инновационные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	-	2	реферат
7.	1.7. Педагогическое руководство процессами самосовершенствования и самореализации при занятиях физической культурой и спортом	3	0,5	0,5	-	2	презентация
8.	1.8. Управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта	3	0,5	0,5		2	опрос
	Итого по разделу 1	20	4	4	-	18	
	Раздел 2. Психология физической культуры и спорта						
9.	2.1. Особенности психологии физической культуры. Психологическая характеристика спортивной деятельности	3	0,5	0,5	-	2	Опрос
10.	2.2. Психологические особенности развития и функционирования	3	0,5	0,5	-	2	Опрос. Выполнение практических заданий

	познавательных процессов на уроках физической культуры						
11.	2.3. Психологические особенности и авторитет учителя физической культуры. Деятельность учителя физической культуры	2	0,5	0,5	-	1	Опрос. Выполнение практических заданий
12.	2.4. Основы психолого-педагогического изучения личности ученика. Психологические основы спортивной дидактики	3	0,5	0,5	-	2	Реферат
13.	2.5. Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена	3	0,5	0,5	-	2	Опрос
14.	2.6. Психологические особенности личности тренера	2	0,5	0,5	-	1	Опрос
15.	2.7. Социально-психологическая характеристика спортивных групп. Психологические основы общения в спорте	3	0,5	0,5	-	2	Опрос. Выполнение практических заданий
16.	2.8. Основы психологического обеспечения тренировок и соревнований. Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Психорегуляция и психогигиена в спорте	3	0,5	0,5	-	2	Опрос. Выполнение практических заданий. Реферат
	Итого по разделу 2	1	4	4	-	18	
17.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	зачет
	Всего	52	8	8	-	36	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта

Тема 1.1. Предмет, задачи и основные функции педагогики физической культуры и спорта

Определение педагогики физической культуры как «метанауки». Задачи и функции педагогики физической культуры. Место педагогики физической культуры в системе педагогических наук. История становления педагогики физической культуры в России и за рубежом.

Тема 1.2. Учет возрастных особенностей развития личности в педагогике физической культуры и спорта

Основные возрастные периодизации. Морфо-функциональная и психолого-педагогическая характеристика различных возрастных периодов развития человека. Особенности учета возрастных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса. Особенности педагогического взаимодействия спортсменов и тренеров в различные возрастные периоды.

Тема 1.3. Особенности процесса обучения в педагогике физической культуры и спорта

Характеристика процесса обучения в сфере педагогики физической культуры. Структура педагогического процесса. Методы, средства и формы обучения в практике физической культуры и спорта. Современные педагогические технологии и их

характеристика. Виды обучения и специфика их использования в педагогике физической культуры.

Тема 1.4. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенности формирования спортивного коллектива

Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики физической культуры и спорта.

Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности. Содержание воспитательной работы в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитательный потенциал спортивного соревнования. Реализация концепции личностно-ориентированного воспитания в различных видах спорта.

Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом. Создание молодежной моды как фактора приобщения к физкультурно-спортивной деятельности.

Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Воспитание личности в физкультурном, спортивном коллективе. Роль коллектива в решении учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные и общеколлективные спортивные цели.

Концепция ценностного обмена. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно-целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой и их эффективность..

Тема 1.5. Структура и содержание педагогической деятельности в педагогике физической культуры и спорта

Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалистов в области физической культуры и спорта. Критерии оценки компетентности специалиста. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели.

Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по виду спорта, спортивного менеджера и др. Педагогический авторитет и его показатели. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства. Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности спортивного педагога. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.

Тема 1.6. Инновационные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта

Особенности использования активных методов обучения в педагогике физической культуры. Виды и содержание педагогических инноваций. Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте: сущность и эволюция. Активные методы обучения и воспитания как способы и средства освоения новых норм культурно-профессиональной деятельности спортивного педагога.

Тема 1.7. Педагогическое руководство процессами самосовершенствования и самореализации при занятиях физической культурой и спортом

Самовоспитание и самообразование как сознательная практическая деятельность, направленная на реализацию потенциальных возможностей и личностных качеств спортсмена. Условия, обеспечивающие самовоспитание. Роль спортивного педагога в процессе самовоспитания, оказание помощи каждому воспитаннику при составлении программы по самовоспитанию и координация побуждающих мер по ее исполнению. Ведение личных дневников как условие самоконтроля и повышения мотивации к выполнению программы. Усиление роли самовоспитания по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях и в инвалидном спорте. Самопознание как компонент самовоспитания. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.

Тема 1.8. Управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта

Характеристика современных образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта. Схема жизненного цикла организации в сфере образования. Принципы разработки стратегии и методы управления образовательными учреждениями. Критерии стратегии организационной модели образовательного учреждения. Теоретико-методологические основы проектной культуры спортивного педагога. Возможности проектно-программного подхода в решении актуальных проблем физической культуры и спорта.

Раздел 2. Психология физической культуры и спорта

Тема 2.1. Особенности психологии физической культуры. Психологическая характеристика спортивной деятельности

Предмет изучения психологии физической культуры. Педагогический характер психологии физической культуры. Задачи психологии физической культуры. Значение занятий физическими упражнениями. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания. Задачи психологии спорта.

Тема 2.2. Психологические особенности развития и функционирования познавательных процессов на уроках физической культуры

Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями. Факторы повышения активности школьников на уроках физической культуры. Дидактические принципы организации занятий физической культурой.

Тема 2.3. Психологические особенности и авторитет учителя физической культуры. Деятельность учителя физической культуры

Деятельность учителя физической культуры. Способности и умения учителя физической культуры. Авторитет учителя физической культуры.

Стили деятельности учителя физической культуры. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.

Тема 2.4. Основы психолого-педагогического изучения личности ученика. Психологические основы спортивной дидактики

Ученик как субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности. Самосознание школьника. Сила воли. Методы изучения личности учащегося.

Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Психологическая систематика видов спорта. Психологическая характеристика физических качеств. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий. Роль представлений в управлении движениями. Реакция в спорте. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности. Предсоревновательные психические состояния. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Тактическое мышление спортсмена. Основы планирования тактических действий в спортивной практике. Антиципация в спорте. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.

Тема 2.5. Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена

Аспекты формирования личности спортсмена. Методы изучения личности спортсмена. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.

Тема 2.6. Психологические особенности личности тренера

Общие педагогические и специальные требования к личности тренера. Особенности «тренера-творца».

Тема 2.7. Социально-психологическая характеристика спортивных групп. Психологические основы общения в спорте

Психологическая характеристика спортивных групп. Социально-психологический климат и его значение в спорте.

Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».

Тема 2.8. Основы психологического обеспечения тренировок и соревнований. Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Психорегуляция и психогигиена в спорте

Мотивы спортивной деятельности. Диагностика в спорте. Отбор в спортивной практике. Психологические особенности соревнования. Психологические особенности тренировки.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Методы психорегуляции в спорте и их значение. Методы психогигиены в спорте и их значение.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- профессионально–ориентированная технология;
- личностно–ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые технологии;
- проектные технологии.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

По разделу 1

а) Основная литература:

1. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300.62 : рек. умо высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / Б.А. Карпушин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 293 с.
2. Педагогика физической культуры: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению 032100 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / под общ ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семенова, С.Н. Бекасовой. - М.: КНОРУС, 2012. - 320 с.: табл.
3. Педагогика физической культуры : учеб. для образоват. учреждений высш. образования по направлению "Физ. культура" : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / под общ. ред.: В.И. Криличевского, А.Г. Семенова, С.Н. Бекасовой. - М.: Кнорус, 2018. - 320 с.: табл.
4. Педагогика физической культуры: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. Учеб.-метод. объединением по образованию / под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 362 с.: ил.
5. Сластенин, В.А. Педагогика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 : доп. М-вом образования РФ / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов ; под ред. В.А. Сластенина. - 11-е изд., стер. - М.: Academia, 2012. - 608 с.

б) дополнительная литература:

6. Блеер А.Н. Формирование нравственности и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: для работников системы общ. и проф.

образования: монография / [А.Н. Блеер, С.Д. Неверкович, А.А. Передельский]. - М.: [Б.и.], 2012. - 219 с.

7. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / Э.Б. Кайнова. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2009. - 205 с.

8. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д-ра пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. С.Д. Неверковича. - М.: Физ. культура, 2006. - 518 с.: ил.

9. Педагогика физической культуры: учебник /М.В.Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д.Синюхин, А.Г.Семенов.- М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс»,2006.-288с.

10. Формирование нравственности и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры : для работников системы общ. и проф. образования : монография / [общ. ред. А.А. Передельский]. - М., 2012. - 219 с.: табл.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

www.1september.ru

www.otrok.ru

www.psy-analyst.ru

www.7ya.ru

www.p-lib.ru

<http://www.pedlib.ru/>

По разделу 2

а) Основная литература:

1. Гендерная психология / Н.Е. Есманская .- Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 .- 75 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/437105>

2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г.Д. Горбунов .- 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012 .- ISBN 978-5-9718-0572-4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/261095>

3. Дубровина И.В. Психология : учеб. для студентов образов. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования РФ / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан ; под ред. И.В. Дубровиной. - 8-е изд., стер. - М.: Academia, 2010. - 461 с.: ил.

4. Немов Р.С. Психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по неспециальностям : рек. М-вом образования РФ / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2010.-639 с.: ил.

5. Огородова, Т. В. Психология спорта : учеб. пособие / Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, Т. В. Огородова .- Ярославль : ЯрГУ, 2013 .- ISBN 978-5-8397-0975-1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/272187>

6. Попов, А. Л. Спортивная психология : учеб. пособие для физкультурных вузов / А. Л. Попов .- 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013 .- (Библиотека школьного психолога) .- ISBN 978-5-9765-1608-3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/244956>

7. Практическая психология образования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 "Педагогика и психология" : доп. М-вом образования РФ / под ред. И.В. Дубровиной. - 4-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 588 с.: ил.

8. Психологическая служба в современном образовании : рабочая кн. / под ред. И.В. Дубровиной. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 400 с. 75027 5. Словарь для начинающего психолога / сост.А.Д. Андреева [и др.] ; под общ. ред. И.В. Дубровиной. - 2-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 160 с.

б) Дополнительная литература:

1 Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для ВУЗов.-М.: Аспект, 2005.

2. Бабушкин Г.Д. Психология - спорту : Научно-попул. изд. для учащихся спортивно-педагог. кл. и студентов физкультур, учеб. заведений / Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н.; СибГАФК. - Омск, 1998. - 83 с.: ил.

3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. — М.: ФиС, 1988.

4. Вердербер Р. Психология общения / Вердербер Рудольф, Вердербер Кэтлин. -11-е междунар. изд. - СПб.; М.: ПРАЙМ - Еврознак [и др.], 2003. - 318 с.: ил.
5. Волков Б. С. Психология младшего школьника : учеб. пособие / Б. С. Волков ; Моск. гос. област. ун-т. - М.: Альма Матер: Акад. проект, 2005. - 206 с.: табл.
6. Волков Б. С. Психология подростка : [учеб. пособие для вузов] / Б. С. Волков. - М.: Гаудеамус: Акад. проект, 2005. - 205 с.: табл.

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

1. <http://elibrary.ru>
2. <http://azps.ru>
3. <http://koob.ru>
4. [http:// www.ht.ru](http://www.ht.ru)
5. <http://www.imaton.ru>
6. <http://ihtik.lib.ru>
7. <http://vsetesti.ru>.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием;

Технические средства обучения:

- психодиагностические методики (бланковые, компьютерные, аппаратные);
- методические видеоматериалы, содержащие психологические ситуации, психологические задачи и т.д.;
- светопроекторная и аудио-видеоаппаратура;
- наглядные пособия.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Педагогика», «Психология», «Психолого-педагогическое образование» и (или) дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) по программе психолого-педагогической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- подготовка презентаций;
- защита рефератов.

Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы

По разделу 1

1. Проанализируйте основные этапы становления концепций спортивной педагогики в педагогическом наследии.
2. Составьте педагогический кодекс тренера, учителя физической культуры.
3. Составьте педагогическую характеристику спортивной группы и рекомендации по коррекции ее микроклимата.
4. Оцените цель руководства спортивной группой кого-либо из известных тренеров (по материалам публикаций в прессе или собственных наблюдений).
5. Подготовьте сценарий спортивного праздника для конкретного контингента, указав воспитательную направленность данного мероприятия.
6. Опишите конфликтную ситуацию, наблюдаемую вами в спорте, и оцените эффективность ее разрешения.
7. Продиагностируйте собственный уровень профессиональной (управленческой) компетентности по методике М.В. Прохоровой.
8. Дайте интерпретацию и разведите следующие термины: спортивный стиль жизни и здоровый образ жизни; педагогическое общение и педагогическое руководство; спортивная группа и спортивная команда; компетентность и компетенция.
9. Опишите любую дидактическую игру и дайте развернутую сценку ее учебно-воспитательного потенциала.
10. Раскройте смысл выражения «Педагогическая позиция судьи».
11. Сравните особенности воспитательных возможностей различных видов спорта.
12. Подготовьте доклад на тему «Педагогическая школа выдающихся тренеров» (на примере своей специализации).
13. Разработайте контуры образовательного проекта в области физического воспитания и спорта детей и учащейся молодежи (тема предлагается преподавателем или выбирается студентами самостоятельно)
14. Составьте план воспитательной работы с юными спортсменами группы начальной подготовки (по виду спорта).

По разделу 2

1. Систематизация, понимание и осознание учебного материала по тематике дисциплины. Рекомендуется использовать приёмы осмысленного запоминания: формулировка вопросов и ответов, схематизация информации и др.
2. Самостоятельное изучение темы «Методы исследования личности спортсмена».
3. Слушателям предлагается самостоятельно составить план годового цикла психологической подготовки спортсменов.

При составлении плана годового цикла психологической подготовки спортсменов слушатель должен учитывать следующие положения:

1. в работе необходимо определить возраст и уровень спортивного мастерства спортсменов, для которых предназначен план;
2. следует принять во внимание факт соответствия целей и задач, включенных в работу;
3. средства психологической подготовки должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки), предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования), восстановительные (средства психогигиены и психорегуляции);
4. комплекс должен быть рассчитан на годичный цикл;
5. в работе следует выделить: а) средства психодиагностики; б) средства общего психологического развития; в) средства специального психологического развития; г) средства контрольной психодиагностики;
6. обязательным является включение в план методов и средств гетеротренинга, повышения эмоциональной устойчивости к экстремальным ситуациям соревновательного характера.

Примерная тематика рефератов, презентаций

По разделу 1

1. Основные этапы развития педагогики спорта
2. Развитие педагогики физической культуры и спорта в русле педагогического знания
3. Профессиональная компетентность спортивного педагога. Основные уровни и показатели.
4. Воспитательный потенциал спорта.
5. Условия эффективного функционирования и развития системы «тренер-спортсмен-группа»
6. Основные подходы к пониманию сущности педагогического мастерства в современной педагогике спорта.
7. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
8. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
9. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.
10. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
11. Взаимодействие учителя физической культуры и классного руководителя как условие успешной социальной адаптации школьников.
12. Гуманистическая направленность и воспитательные возможности спорта как средства реабилитации.
13. Физическая культура и спорт как альтернатива социально-негативным факторам, влияющим на молодое поколение.
14. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте.
15. Цель и задачи воспитания юных спортсменов в новых социально-экономических условиях.
16. Особенности самовоспитания в спорте.
17. Направленность лидерства в спорте как педагогическая проблема.
18. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
19. Современное состояние спортивно- патриотического воспитания
20. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
21. Особенности и воспитательные возможности спортивного коллектива.
22. Педагоги-новаторы в спорте.
23. Педагоги физической культуры-новаторы.
24. Специфика воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами.
25. Принципы организации детского спортивного коллектива.
26. Сущность понятия «инновационная культура спортивного педагога»
27. Характеристика инновационных проектов в сфере физической культуры и спорта.

По разделу 2

1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
2. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
3. Факторы повышения активности школьников на уроках физической культуры.
4. Дидактические принципы организации занятий физической культурой.
5. Деятельность учителя физической культуры.
6. Способности и умения учителя физической культуры.
7. Авторитет учителя физической культуры.
8. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков.
9. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
10. Роль представлений в управлении движениями.
11. Реакция в спорте.

12. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
13. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
14. Предсоревновательные психические состояния.
15. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
16. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
17. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
18. Психологическое обеспечение технической подготовки и тактической подготовки спортсменов.
19. Тактическое мышление спортсмена.
20. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
21. Антиципация в спорте.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации

По разделу 1

1. Объект и предмет научного изучения педагогики физической культуры и спорта.
2. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Связь педагогики физической культуры и спорта с другими науками.
4. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта.
5. Педагогический авторитет и его показатели.
6. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура основные составляющие компоненты.
7. Индивидуальный стиль деятельности педагога.
8. Причины профессиональной некомпетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта (на примере своей специализации).
9. Физкультурная направленность личности педагога и ее составляющие.
10. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.
11. Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.
12. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.
13. Воспитательный потенциал учебно-тренировочного занятия.
14. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте.
15. Особенности формирования физической культуры личности.
16. Структурные компоненты воспитательного процесса.
17. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов.
18. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
19. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося поведения детей и молодежи.
20. Особенности самовоспитания в спорте.
21. Педагогическое руководство самовоспитания в спорте.
22. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях в инвалидном спорте.
23. Характеристика спортивного коллектива и его основные функции.

24. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
25. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
26. Проблема лидерства в спорте.
27. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.
28. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
29. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
30. Реализация комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.
31. Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях.
32. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
33. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченными возможностями.
34. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
35. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
36. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.
37. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.
38. Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.
39. Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.

По разделу 2

1. Предмет изучения психологии физической культуры.
2. Педагогический характер психологии физической культуры.
3. Задачи психологии физической культуры.
4. Значение занятий физическими упражнениями.
5. Психология спорта как прикладная отрасль научного знания.
6. Задачи психологии спорта.
7. Основы развития внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.
8. Психологические особенности мыслительной деятельности на уроках физической культуры.
9. Роль двигательной памяти в процессе занятия физическими упражнениями.
10. Факторы повышения активности школьников на уроках физической культуры.
11. Дидактические принципы организации занятий физической культурой.
12. Деятельность учителя физической культуры.
13. Способности и умения учителя физической культуры.
14. Авторитет учителя физической культуры.
15. Стили деятельности учителя физической культуры.
16. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности.
17. Ученик как субъект учебной деятельности.
18. Мотивационная сфера школьника и её возрастные особенности.
19. Эмоциональная сфера школьника и её возрастные особенности.
20. Самосознание школьника.
21. Сила воли.
22. Методы изучения личности учащегося.
23. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.
24. Психологическая систематика видов спорта.
25. Психологическая характеристика физических качеств.

26. Психологическое понимание двигательных навыков и особенности их формирования. Стадии формирования двигательных навыков.
27. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий.
28. Роль представлений в управлении движениями.
29. Реакция в спорте.
30. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
31. Общие признаки перенапряжения. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
32. Предсоревновательные психические состояния.
33. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
34. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
35. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
36. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
37. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
38. Тактическое мышление спортсмена.
39. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
40. Антиципация в спорте.
41. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
42. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
43. Особенности «тренера-творца».
44. Аспекты формирования личности спортсмена.
45. Методы изучения личности спортсмена. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.
46. Психологическая характеристика спортивных групп.
47. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
48. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
49. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
50. Мотивы спортивной деятельности.
51. Диагностика в спорте.
52. Отбор в спортивной практике.
53. Психологические особенности соревнования.
54. Психологические особенности тренировки.
55. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
56. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.
57. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
58. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.
59. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
60. Методы психогигиены в спорте и их значение.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«**Зачтено**» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«**Не зачтено**» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ

**И.о. проректора по учебно-
методической работе**

Е.А. Павлов

_____ 2022 года



Рабочая программа дисциплины

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована

Разработчик:

Ушакова Наталья Александровна – к.п.н., доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В.Кузина РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является приобретение и овладение слушателями знаниями в области правовых основ регулирования профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в сфере физической культуры и спорта, адаптивной и лечебной физической культуры и адаптивного спорта.

Задачи дисциплины:

- овладение знаниями в области правовых основ регулирования профессиональной деятельности
- формирование у слушателей умений анализировать законодательные и иные нормативно – правовые акты, относящиеся к профессиональной деятельности; принимать решения и совершать профессиональные действия на основе требований отраслевого законодательства.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование нормативно-правовых компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности инструктора по лечебной физической культуре.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы (темы):

Раздел 1. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в РФ и на международном уровне.

Раздел 2. Система образования в РФ и образовательные правоотношения. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Общекультурные компетенции

ОПК-15. Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

Знать:

- понятия и признаки правовых отношений;
- трудовое законодательство Российской Федерации;
- законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения;

- законодательство Российской Федерации в образовании;
 - нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите;
 - требования федераций по видам спорта, по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий;
 - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации;
 - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации;
 - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг;
 - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией;
 - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов;
 - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта;
- меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;
 - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка;
 - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
 - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
 - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
 - этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.

Уметь:

- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;
- анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов;
- осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики;
- разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника;
- разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности;
- составления документов по проведению соревнований.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 38 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа - 30 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в РФ и на международном уровне	26	3	3	-	20	
2.	1.1. Нормативно-правовые основы развития физической культуры и спорта на международном и региональном уровнях	7	1	-	-	6	Презентации. Рефераты.
3.	1.2. Система законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций	8	1	1	-	6	Опрос
4.	1.3. Правовое регулирование отдельных аспектов (направлений, сторон) физкультурно-спортивной деятельности. Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта. Нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	11	1	2	-	8	Рефераты. Презентации
5.	Раздел 2. Система образования в РФ и образовательные правоотношения. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта	12	1	1	-	10	
6.	2.1. Общие основы образовательного права. Характеристика экономической и управленческой деятельности в сфере образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	0,5	0,5	-	5	Устный опрос

¹ При наличии

7.	2.2. Субъекты образовательной деятельности	6	0,5	0,5	-	5	Устный опрос
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	<i>зачет</i>
	Всего	38	4	4	-	30	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел I. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в РФ и на международном уровне.

Тема 1.1. Нормативно-правовые основы развития физической культуры и спорта на международном и региональном уровнях.

Международная хартия физического воспитания и спорта. Спортивная хартия Европы. Кодекс международного спортивного арбитража. Специальный регламент разрешения споров, возникающих во время проведения Олимпийских игр. Европейские конвенции по вопросам физической культуры и спорта.

Олимпийская хартия как основной нормативный документ регулирования деятельности МОК и нормативная основа проведения Олимпийских игр. Устав международной федерации по виду спорта как нормативно-правовая основа деятельности. Кодекс WADA. Запрещенный список.

Тема 1.2. Система законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций

Конституция РФ по вопросам физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007г.). Закон города Москвы «О физической культуре и спорте». Подзаконные акты, регулирующие правовые отношения в сфере физической культуры и спорта (Указы и распоряжения Президента РФ, постановления и распоряжения Правительства РФ).

Организационно-правовые формы физкультурно-спортивных организаций. Федеральный закон «О некоммерческих организациях». Федеральный закон «Об общественных объединениях». Федеральный закон РФ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007г.) в части регулирования деятельности федераций по видам спорта. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации.

Тема 1.3. Правовое регулирование отдельных аспектов (направлений, сторон) физкультурно-спортивной деятельности. Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Нормативные акты Министерства спорта РФ - как органа специальной компетенции. Всероссийский реестр видов спорта. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных званий и разрядов (ЕВСК). Нормативно-правовые основы организации и проведения спортивных соревнований. Нормативно-правовые основы присвоения почетных званий в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовые основы присвоения тренерских и судейских категорий. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности.

Трудовой договор в сфере физической культуры и спорта, его особенности. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта: общая характеристика. Профессиональный стандарт «Тренер». Гражданско-правовые договоры в сфере физической культуры и спорта: договор аренды, договор возмездного оказания услуг.

Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите. Требования федераций по видам

адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий. Меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.

Раздел 2. Система образования в РФ и образовательные правоотношения. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

Тема 3.1. Общие основы образовательного права. Характеристика экономической и управленческой деятельности в сфере образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Образовательное право как отрасль права. Источники образовательного права.

Система образования в РФ. Экономическая деятельность и финансовое обеспечение в сфере образования. Международное сотрудничество в сфере образования. Управление системой образования. Государственная регламентация образовательной деятельности.

Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.

Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

Тема 3.2. Субъекты образовательной деятельности.

Лица, осуществляющие образовательную деятельность. Правовой статус педагогических работников. Особенности регулирования трудовых отношений педагогических работников. Основание возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений. Обучающиеся их родители (законные представители) как субъекты образовательных правоотношений.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие **виды учебной деятельности**:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с

целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта / Под ред. проф. П.В. Крашениникова.- М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. – 1053 с.
2. Алексеев С.В. Международное спортивное право.- М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008. – 895 с.
3. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2018. – 687 с.
4. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте. - М.: Сов. спорт, 2017. - 666 с.
5. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте : 2-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2015. - 642 с.: табл.
6. Зуев В.Н., Логинов В.А. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта (история и современность): учеб. пособие для вузов. М.: Советский спорт, 2008.- 196 с.
7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. - М.: Советский спорт, 2017.- 992 с.
8. Гражданский кодекс Российской Федерации. - М.: Проспект, 2017.
9. Трудовой кодекс Российской Федерации. - М.: «Проспект», 2017.
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М.: Ось-89, 2017.
11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года. - <https://zakon-ob-obrazovanii.ru/>
12. Федеральный закон «О защите прав потребителей». – М.: «Ось-89», 2017.
13. Федеральный закон «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей», - М.: Ось-89, 2017.

б) Дополнительная литература:

1. Бриллиантова А.М., Кузин В.В., Кутепов М.Е. Международный спортивный арбитраж. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Бриллиантова А.М., Кузин В.В., Кутепов М.Е. Энциклопедия олимпийского арбитража: Атланта – Нагано - Сидней. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Научно-практический комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»/ Под ред. Т.Я. Хабриевой, В.Л. Мутко; Институт законодательства и сравнительного правоведения при Правительстве РФ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ. – М.: Советский спорт, 2010.- 400 с.
4. Национальное законодательство о физической культуре и спорте. Хрестоматия / Авторы-составители В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002-2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. - М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

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

1. Официальный сайт www.minsport.gov.ru.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием
- электронная база нормативно-правовой информации «Гарант».

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование и (или) дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) по направлению/специальности «Юриспруденция» или «Государственно и муниципальное управление».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- защита рефератов и презентаций.

Примерные темы рефератов и презентаций

1. Олимпийская хартия как нормативно-правовая основа деятельности Международного олимпийского комитета.
2. Устав (регламент) как нормативно-правовая основа деятельности международной (европейской, российской) федерации по виду спорта.
3. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта (международный, региональный или национальный уровень).
4. Нормативно-правовые основы функционирования и развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

6. Нормативно-правовое регулирование создания некоммерческой физкультурно-спортивной организации.
8. Нормативно-правовое регулирование антидопинговой деятельности.
9. Нормативно-правовое регулирование сферы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
7. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации (на конкретном примере).
8. Особенности трудового договора в сфере физической культуры и спорта.
9. Спонсорский договор в сфере физической культуры и спорта.
10. Опыт деятельности Спортивного арбитражного суда.
11. Особенности нормативно-правового регулирования организации и проведения Олимпийских игр на современном этапе.
12. Правила спортивных соревнований как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта.
13. Положение о спортивном соревновании как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта.
14. Нормативно-правовые основы социальной защищенности спортсменов.
15. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта.
16. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.

Примерный перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы:

1. На основе кросс-анализа выявить общие и особенные черты следующих законодательных (нормативно-правовых) актов (по заданию преподавателя): (а) законов о физической культуре и спорте двух стран мира; (б) Международной хартии физического воспитания и спорта и Спортивной хартии Европы.
2. На основе изучения материалов периодической печати (личного опыта) выявить примеры, ставшие (могущие стать) предметом рассмотрения спортивного арбитражного суда, и дать их содержательный анализ.
3. Подготовить сообщение о структуре и содержании устава международной (европейской) федерации по виду спорта (с учетом специализации) для выступления на семинарском занятии.
4. На основе изучения материалов периодической печати (личного опыта) выявить примеры реализации (нарушения) норм Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и дать их содержательный анализ.
5. На основе кросс-анализа выявить общие и особенные черты следующих законодательных актов (по заданию преподавателя): (а) законов о физической культуре и спорте двух субъектов Российской Федерации; (б) Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и закона о физической культуре и спорте одного из субъектов Российской Федерации.
6. Разработать проект устава некоммерческой физкультурно-спортивной организации, создаваемой в организационно-правовой форме, предложенной преподавателем.
7. Составить перечень документов, необходимых для государственной регистрации, аккредитации или аттестации деятельности физкультурно-спортивной организации по предоставлению определенного вида физкультурно-спортивной организации (по заданию преподавателя) социально-культурных услуг.
8. С учетом вида спорта специализации выявить особенности: (а) правил спортивных соревнований и (б) положений о спортивных соревнованиях.
9. С учетом вида спорта специализации определить динамику изменений нормативов и требований Единой всероссийской спортивной классификации при присвоении спортивных разрядов и званий.

10. Разработать проект одного из видов договоров в сфере физической культуры и спорта (по заданию преподавателя): учредительного договора о создании ассоциации федераций по видам спорта; спонсорского договора; договора купли-продажи; договора аренды; договора проката; трудового договора и т.п.

11. Составить перечень основных нормативно-правовых документов, регулирующих образовательную деятельность в РФ.

12. Изучить пример трудового договора с педагогическим работником.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачета)

1. Сущность и содержание Международной хартии физического воспитания и спорта.
2. Олимпийская хартия: основные нормы и правила регулирования олимпийского движения.
3. Общая характеристика Кодекса спортивного арбитража.
4. Специальный регламент разрешения споров, возникающих во время Олимпийских игр.
5. Общая характеристика структуры и содержания устава международной федерации по виду спорта.
6. Структура и основное содержание Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как правового регулятора современных отношений в сфере физической культуры и спорта.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о регулировании деятельности федераций по видам спорта.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о подготовке спортивного резерва.
9. Подзаконные нормативно-правовые акты Правительства Российской Федерации, иных органов исполнительной власти и их влияние на функционирование и развитие физической культуры и спорта.
10. Законы субъектов Российской Федерации о физической культуре и спорте: общая характеристика структуры и содержания норм (на конкретном примере).
11. Организационно-правовые формы коммерческих физкультурно-спортивных организаций
12. Организационно-правовые формы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.
13. Особенности создания и организации деятельности некоммерческих физкультурно-спортивных организаций в различных организационно-правовых формах.
14. Нормативно-правовые основы аккредитации (аттестации) деятельности отдельных типов физкультурно-спортивных организаций (на конкретном примере).
15. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
16. Структура и содержание правил спортивных соревнований (на примере вида спорта).
17. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий (на примере вида спорта).
18. Договорные отношения: понятие, классификация, порядок и форма заключения, изменение и расторжение договоров.
19. Особенности заключения трудовых договоров в сфере физической культуры и спорта.
20. Устав спортивной организации как основной нормативной документ.
21. Сущность и содержание спортивной хартии Европы.
22. Федеральные стандарты спортивной подготовки: общая характеристика.
23. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта: общая

характеристика.

24. Олимпийская хартия: основные нормы и правила, регулирующие порядок проведения олимпийских игр.
25. Образовательное право как отрасль права.
26. Источники образовательного права.
27. Система образования в РФ.
28. Экономическая деятельность и финансовое обеспечение в сфере образования.
29. Международное сотрудничество в сфере образования.
30. Управление системой образования.
31. Государственная регламентация образовательной деятельности.
32. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта
33. Лица, осуществляющие образовательную деятельность.
34. Правовой статус педагогических работников.
35. Особенности регулирования трудовых отношений педагогических работников.
36. Основание возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений.
37. Обучающиеся их родители (законные представители) как субъекты образовательных правоотношений.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Критерии оценивания ответов на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«Зачтено» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«*Незачтено*» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

**И.о. проректора по учебно-
методической работе**

Е.А. Павлов

2022 года

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол № _____ от « ____ » _____ 2022 г.

Разработчик:

Мачканова Е.В. – к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – сформировать интегративные научные знания о сущности физической культуры, ее социальных функциях, формах и закономерностях функционирования в обществе и в образе жизни индивида, сформировать таким образом, общие научно-методические основы профессионального мировоззрения слушателей, заложить необходимые знания для реализации в избранной сфере деятельности.

Задачи дисциплины:

- добиться прочного усвоения слушателями знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта;
- стимулировать у будущих специалистов развитие способностей творчески целесообразно решать комплекс социально важных задач по обучению движениям, воспитанию физических способностей, укреплению здоровья, оптимизации, при необходимости, коррекции физического состояния, опираясь на фундаментальные знания в области теории и методики физической культуры;
- сформировать у слушателей основы широкого профессионального мировоззрения и основное отношение к проблемам физической культуры, научно-теоретическим знаниям и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование у слушателей системных представлений и знаний по основным разделам теории физической культуры и спорта, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности инструктора по лечебной физической культуре.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.

Раздел 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей.

Раздел 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.

Раздел 6. Теория и методика спорта.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *экзаменом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями, а также соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их

физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

Знать:

- виды физических качеств и факторы, их определяющие;

Уметь:

- способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся;
- планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;

ОПК-12. Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования

Знать:

- роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;
- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;
- тенденции развития физической культуры и спорта;
- основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта;
- актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

Уметь:

- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов;
- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;
- использовать научную терминологию;
- актуализировать проблематику научного исследования;
- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП;
- анализировать инновационные методики;
- анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;
- выполнения исследований по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины – 102 часа, в том числе: лекции – 18 часов, практические занятия – 34 часа, самостоятельная работа – 48 часов, промежуточная аттестация (экзамен) – 2 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.	12	4	2	-	2	Устный опрос
2.	Тема 1.1. Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры. Цели и задачи, решаемые физической культурой в обществе.	4	1	-	-	1	
3.	Тема 1.2. Целенаправленность и общее представление о системе физического воспитания в РФ.	2	1	-	-	-	
4.	Тема 1.3. Функции физической культуры в современном обществе	3	1	-	-	1	
5.	Тема 1.4. Характеристика типичных направлений и формы использования физической культуры в обществе.	3	1	2	-	-	
6.	Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.	26	6	2	-	16	Устный опрос
7.	Тема 2.1. Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики.	8	2	-	-	4	
8.	Тема 2.2. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.	5	1	-	-	4	
9.	Тема 2.3. Принципы физического воспитания.	5	1	-	-	4	
10.	Тема 2.4. Формы организации занятий в физическом воспитании	1	1	-	-	-	
11.	Тема 2.5. Планирование и контроль в физическом воспитании	7	1	2	-	4	

¹ При наличии

12.	Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.	12	2	2	-	6	Устный опрос
13.	Тема 3.1. Двигательные умения и навыки, их основные признаки. Основы формирования двигательного навыка.	3	1	-	-	2	
14.	Тема 3.2. Структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи, средства и методы, присущие каждому из этапов обучения.	9	1	2	-	2	
15.	Раздел 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей	20	4	10	-	6	Устный опрос
16.	Тема 4.1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях. Основы воспитания скоростных способностей	5	1	2	-	2	
17.	Тема 4.2. Основы воспитания силовых способностей. Применение силовых упражнений для формирования осанки и увеличения мышечной массы.	4	1	2	-	1	
18.	Тема 4.3. Основы воспитания выносливости. Основы методик использования физических упражнений для снижения массы тела.	4	1	2	-	1	
19.	Тема 4.4. Основы воспитания двигательного-координационных способностей.	4	1	2	-	1	
20.	Тема 4.5. Методические условия воздействия на гибкость.	3	-	2	-	1	
21.	Раздел 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.	20	-	8	-	8	Устный опрос
22.	Тема 5.1. Физическое воспитание в раннем детском и дошкольном возрасте.	3	-	2	-	1	
23.	Тема 5.2. Физическое воспитание в школьном возрасте.	3	-	2	-	1	
24.	Тема 5.3. Физическое воспитание студенческой молодежи.	6	-	2	-	2	
25.	Тема 5.4. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.	3	-	1	-	2	
26.	Тема 5.5. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.	3	-	1	-	2	
27.	Раздел 6. Теория и методика спорта.	34	2	10	-	10	Устный опрос
28.	Тема 6.1. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития.	8	1	2	-	2	
29.	Тема 6.2. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные	8	1	2	-	2	

	стороны спортивной тренировки.						
30.	Тема 6.3. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки	6	-	2	-	2	
31.	Тема 6.4. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности.	6	-	2	-	2	
32.	Тема 6.5. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.	6	-	2	-	2	
	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	-	экзамен
	Всего	102	18	36	-	48	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.

Тема 1.1. Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры.

Цель и задачи, решаемые физической культурой в обществе.

Определение и соотношение понятий "культура", "физическая культура", "физическое развитие", "физическое воспитание", "физическая подготовка", "физическая подготовленность", "физическое образование", "физическое совершенство", "спорт". Цель физического воспитания. Задачи физического воспитания.

Тема 1.2. Целенаправленность и общее представление о системе физического воспитания в РФ.

Понятие отечественной системы физического воспитания. Идейные основы системы физического воспитания (учения, цель, задачи, принципы). Научно-методические основы системы физического воспитания. Программно-нормативные основы системы физического воспитания (общеподготовительное, специально-подготовительное направления). Организационные основы системы физического воспитания. Формы организации, управления и руководства в физическом воспитании.

Тема 1.3. Функции физической культуры в современном обществе.

Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры и особенности их реализации в обществе.

Тема 1.4. Характеристика типичных направлений и форм использования физической культуры в обществе.

Базовая физическая культура. Дошкольная и школьная базовая разновидности. Базово-продолжающая физическая культура. Спорт. Спортивные движения. Общедоступный спорт. Спорт высших достижений. Профессионально-прикладная физическая культура. Специально-подготовительная разновидность и производственная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Лечебная и профилактико-реабилитационная разновидности физической культуры. Фоновые виды физической культуры. Рекреативная разновидность физической культуры. Гигиеническая физическая культура.

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Тема 2.1. Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики.

Физические упражнения как основные средства физической культуры. Отличия физических упражнений от других двигательных действий. Содержание и форма физического упражнения. Эффекты физических упражнений. Классификация физических упражнений по различным признакам. Естественно средовые и гигиенические факторы физической культуры. Техника физических упражнений. Основы, детали и определяющее звено техники. Характеристики техники физических упражнений.

Тема 2.2. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

Нагрузка и отдых как основные компоненты специфических методов физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения, их характеристика и назначение. Методы строго регламентированного упражнения для обучения двигательным действиям. Методы строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы физического воспитания. Методы словесного и наглядного воздействия.

Тема 2.3. Принципы физического воспитания.

Общеметодические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок; принцип цикличности; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Тема 2.4. Формы организации занятий в физическом воспитании.

Урочные формы занятий в физическом воспитании, их характеристика и назначение. Урок физической культуры, назначение и содержание каждой из его частей. Постановка и решение задач на уроке физической культуры. Способы организации занимающихся на уроке физической культуры. Общая и моторная плотность урока. Неурочные формы организации занятий. Особенности использования малых и крупных форм занятий, их характеристики. Соревновательная форма организации занятий.

Тема 2.5. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Особенности видов и операций перспективного, годового, этапного и оперативно-текущего планирования. Виды и документы планирования. Особенности разработки годового плана-графика, плана на четверть, триместр, семестр, плана-конспекта отдельного занятия. Сущность и объекты педагогического контроля в физическом воспитании. Особенности этапного, текущего и оперативного контроля. Назначение и реализация предварительного и итогового контроля.

Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.

Тема 3.1. Двигательные умения и навыки, их основные признаки. Основы формирования двигательного навыка.

Понятие двигательного умения и навыка, их основные признаки. Готовность к обучению двигательному действию, ее виды. Фазы формирования условных рефлексов, физиологические основы обучения двигательным действиям. Ориентировочная часть

процесса обучения и ее сущность. Исполнительная и контрольно-корректировочная части обучения. Перенос двигательных навыков, его виды.

Тема 3.2. Структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи, средства и методы, присущие каждому из этапов обучения.

Этапы обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка. Этап начального разучивания двигательного действия, его цель, задачи, использование средств и методов. Ошибки, возникающие в процессе обучения двигательному действию, их причины и способы устранения. Этап углубленного разучивания двигательного действия, цель, задачи, основные средства и методы. Этап результирующей отработки двигательного действия и его дальнейшего совершенствования. Его цель, задачи, присущие ему средства и методы обучения.

Раздел 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей

Тема 4.1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях. Основы воспитания скоростных способностей.

Определения понятия физические качества и двигательные способности. Понятие воспитания физических качеств и способностей. Определение понятия "быстрота". Элементарные формы проявления быстроты. Комплексные формы проявления быстроты. Факторы, определяющие скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методические особенности воспитания быстроты простой и сложной двигательной реакции, одиночного движения, частоты движений, быстроты, проявляемой в целостных двигательных действиях. Определение уровня развития скоростных способностей.

Тема 4.2. Основы воспитания силовых способностей. Применение силовых упражнений для формирования осанки и увеличения мышечной массы.

Определение понятия "сила" и "силовые способности". Виды силовых способностей. Факторы, определяющие силовые способности человека. Группы средств для воспитания силовых способностей. Методы воспитания силовых способностей при использовании упражнений с внешним отягощением. Методы, используемые для воспитания собственно силовых способностей. Средства и методы для воспитания скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Контрольные упражнения для выявления уровня развития силовых способностей. Определение понятий "осанка", "рациональная осанка", "оперативная осанка". Признаки рациональной осанки. Виды и причины нарушений осанки. Использование физических упражнений для профилактики и исправления нарушений осанки. Особенности применения силовых упражнений для наращивания мышечной массы.

Тема 4.3. Основы воспитания выносливости. Основы методик использования физических упражнений для снижения массы тела.

Определение понятия «выносливость». Виды выносливости. Факторы, определяющие уровень развития выносливости. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Особенности методики воспитания общей выносливости. Отличительные черты методики воспитания специальной выносливости в избранном виде деятельности. Использование дополнительных факторов среды для воздействия на выносливость. Критерии и способы оценки выносливости.

Тема 4.4. Основы воспитания двигательно-координационных способностей.

Определение понятия «ловкость». Двигательно-координационные способности как основа ловкости. Способности соразмерять и регулировать пространственные, временные и

динамические параметры движений. Способность преодолевать излишнюю нерациональную мышечную напряженность, скованность. Способность сохранять устойчивое положение. Факторы, определяющие двигательно-координационные способности. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей. Отличительные признаки упражнений для воспитания различных видов двигательно-координационных способностей. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Средства воспитания чувства пространства и пространственной точности движений. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Пути воспитания способности поддерживать равновесие. Критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки двигательно-координационных способностей.

Тема 4.5. Методические условия воздействия на гибкость.

Определение понятия «гибкость». Виды гибкости. Значение гибкости для различных видов двигательной деятельности человека. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Средства, содействующие развитию гибкости. Методические условия использования средств воспитания гибкости. Способы оценки уровня развития гибкости.

Раздел 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.

Тема 5.1. Физическое воспитание в раннем детском и дошкольном возрасте.

Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Формы организации занятий с детьми раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Средства и методы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Тема 5.2. Физическое воспитание в школьном возрасте.

Возрастные особенности физического развития в школьном возрасте. Формы организации занятий в школьном возрасте. Задачи физического воспитания в школьном возрасте. Средства и методы физического воспитания в школьном возрасте.

Тема 5.3. Физическое воспитание студенческой молодежи.

Задачи физического воспитания студенческой молодежи. Учебные отделения вуза. Формы организации занятий студенческой молодежи. Средства и методы физического воспитания студенческой молодежи.

Тема 5.4. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.

Задачи физического воспитания в период трудовой деятельности. Формы физической культуры для лиц зрелого возраста. Особенности выбора средств и методов для решения частных задач физического воспитания.

Тема 5.5. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

Возрастные особенности физического развития в пожилом и старшем возрасте. Задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Средства и методы физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

Раздел 6. Теория и методика спорта.

Тема 6.1. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития.

Понятийный аппарат и предмет теории спорта. Определение понятий «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки

спортсмена», «спортивное движение», «спортивная тренировка» «спортивная подготовка», «вид спорта», «спортивная дисциплина». Классификации видов спорта по разным признакам. Социальные функции спорта. Направления спортивного движения в обществе. Общедоступный спорт, его особенности. Спорт высших достижений – супердостиженческий и коммерческий. Соотношение понятий «спортивный результат» и «спортивное достижение». Динамика развития индивидуальных спортивных достижений. Спортивные достижения, тенденции их развития и определяющие их факторы.

Тема 6.2. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки.

Система подготовки спортсмена. Основные компоненты системы подготовки спортсменов. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов. Средства спортивной тренировки и их классификация. Методы спортивной тренировки и их классификация. Принципы построения спортивной тренировки. Физическая подготовка спортсмена, средства и методы. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий. Техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена и её особенности в различных видах спорта. Психическая подготовка спортсмена.

Тема 6.3. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений.

Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Соотношение понятий «спортивные соревнования» и «система спортивных соревнований». Классификации соревнований по различным подходам. Роль и функции соревнований в подготовке спортсмена.

Тема 6.4. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности.

Спортивная форма, её критерии и закономерности развития. Структура спортивной тренировки. Особенности построения структурных объектов подготовки спортсменов, их типы и обуславливающие их факторы. Особенности построения тренировочных занятий. Особенности построения микроциклов тренировки. Особенности построения мезоциклов тренировки. Структура макроциклов подготовки спортсменов и её разновидности. Технология многолетнего планирования спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Тема 6.5. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.

Подготовка спортсменов как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетней подготовки спортсменов. Особенности спортивной тренировки на этапе начальной подготовки. Спортивная подготовка на тренировочном этапе. Спортивная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Виды и этапы спортивного отбора. Критерии спортивного отбора в избранном виде спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) как основополагающий документ реализации подготовки спортсмена. Требования ФССП, его основные разделы. Методические рекомендации к разработке ФССП.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) / Л.П. Матвеев. : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М. : Спорт: 2021. – 520 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. «Пед. образование» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 15-е изд., испр. и доп. – Москва: Academia, 2018. – 496 с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / А.М. Максименко. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Физкультура, 2009. – 492 с.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. – 7-е изд. стереотип. – М.: Спорт, 2020. – 342 с.

5. Рубин В.С. Олимпийский и годовичные циклы тренировки: теория и практика / В.С. Рубин. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 188 с.

6. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры: Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры и спорта в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / В.С. Рубин. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 104 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бондарчук, А. П. Основы силовой подготовки в спорте : учебное пособие / А. П. Бондарчук. –М. : Спорт, 2019. – 225 с.

2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимп. лит., 2005. – 303 с.

3. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса: Монография / Бондарчук А.П.– М.: Олимпия Пр., 2007. – 272 с.

4. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ.культуры /Под редакцией Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 323с.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для спец.вузов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280с.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: (общ. основы теории и методики физвоспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физкультуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Матвеев Л.П.– М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физкультуре и спорту. ч. 1: Введение в общ. теорию физкультуры / Матвеев Л.П.– 2-е изд., испр. и доп. – М.: [Изд-во Рос. гос. акад. физ. культуры], 2002. – 177 с.

9. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений : Теория и методика : учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 318 с.

10. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 203 с.

11. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.

12. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 679 с.

13. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : учеб. для тренеров : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 1431 с.

14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для спец. вузов. – М.: Физкультура и спорт, 1997.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС– www.biblioclub.ru

2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС – www.rucont.ru

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ– www.rsl.ru
4. Официальный сайт Министерства спорта РФ – <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Официальный сайт ВФСК «Готов к труду и обороне» – <https://gto.ru/>

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос.

Перечень примерных вопросов и заданий для практических занятий и самостоятельной работы

1. Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «система физического воспитания», «физкультурное движение».
2. Соотношение понятий:
"физическая культура" и "физическое воспитание";
"физическое воспитание" и «физическое развитие»;
"физическая культура" и "спорт";
"физическая подготовка" и "физическая подготовленность";
"физическое совершенство".
4. Функции физической культуры в обществе (общие и специальные).
5. Основные формы физической культуры в обществе.
6. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания.
7. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
8. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.
9. Классификация физических упражнений.
10. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
11. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
12. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод).
13. Общепедагогические методы в физическом воспитании.
14. Представление о системе принципов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры (общесоциальные, методические, специфические).
15. Общеметодические принципы в физическом воспитании (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности).
16. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности, постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование

их динамики, цикличности, возрастной 'адекватности направлений физического воспитания).

17. Характеристика двигательных умений и навыков.

18. Основы теории обучения двигательным действиям.

19. Характеристика этапов процесса обучения: (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап результирующей отработки действия).

20. Основы воспитания физических качеств и способностей:

- силовых способностей;
- скоростных способностей;
- выносливости (общей и специальной);
- двигательно-координационных способностей
- гибкости.

21. Основы методики воздействия на осанку и свойства телосложения.

22. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.

23. Особенности неурочных форм занятий физическими упражнениями (малых, крупных, соревновательных).

24. Структура урока в физическом воспитании и факторы ее определяющие.

25. Планирование и контроль в физическом воспитании:

- перспективное, этапное, краткосрочное планирование,
- предварительный, этапный, оперативный, текущий, итоговый контроль.

26. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, формы, методические особенности).

27. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности)

28. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.

29. Определение понятий: «Спорт» (в узком и широком понимании), «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка», «школа спорта».

30. Спортивные достижения, тенденции развития и факторы их определяющие.

31. Социальные функции спорта (эталонно-спортивная, эвристическая, социализирующая, эстетическая, прикладная, экономическая и др.)

32. Направления спортивного движения в обществе.

33. Тенденции развития современного спорта.

34. Способы объективного выявления победителя и оценки достижений.

35. Тактическая подготовка спортсмена и её особенности в различных видах спорта.

36. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий.

37. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты системы подготовки спортсменов.

38. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.

39. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование.

40. Средства спортивной тренировки и их классификация.

41. Методы спортивной тренировки и их классификация.

42. Специальные принципы построения подготовки спортсменов.

- направленность к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации;
- единство общей и специальной подготовки спортсменов;
- непрерывность тренировочного процесса;
- взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам;
- волнообразность динамики нагрузок,
- соревновательно ориентированная цикличность подготовки спортсменов.

43. Физическая подготовка спортсменов (общая и специальная). Особенности совершенствования двигательных способностей спортсменов.
44. Спортивная форма, её критерии и закономерности развития.
45. Особенности построения структурных объектов подготовки спортсменов, их разновидности и факторы их обуславливающие:
 - тренировочных занятий,
 - малых циклов (микроциклов),
 - средних циклов (мезоциклов).
46. Структура макроциклов подготовки спортсменов и её разновидности.
47. Подготовка спортсменов как многолетний процесс.
48. Спортивная ориентация и отбор в спорте.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине—*экзамен*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации

1. Понятие «физическая культура». Соотношение понятий «физическое воспитание» и «физическая подготовка». Основные аспекты в понимании физической культуры.
2. Основные формы (виды и разновидности) физической культуры в современном обществе. Отличительные особенности базовой, профессионально-прикладной, фоновой и реабилитационной физической культуры, спорта как компонента физической культуры.
3. Специфические и общекультурные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
4. Соотношение понятий: "физическая культура" и "физическое воспитание"; "физическое воспитание" и «физическое развитие»; "физическая культура" и "спорт"; "физическая подготовка" и "физическая подготовленность"
5. Понятие «система физической культуры» и ее исходные основы (идейные, научно-методические, программно-нормативные, организационные).
6. Средства физического воспитания и их общая характеристика. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Классификация физических упражнений.
7. Дать определение понятию «техника физических упражнений» и каковы направления ее постоянного совершенствования? Что понимается под основой, определяющим звеном и деталями техники (привести примеры). Назвать основные характеристики техники физических упражнений, их составляющие и раскрыть сущность каждой из них.
8. Понятие «осанка человека» и основные признаки правильной осанки. Типы нарушения осанки. Методика исправления и профилактики нарушения осанки.
9. Что следует подразумевать под «нагрузкой» и в чем выражаются ее «внутренняя» и «внешняя» стороны? Какими конкретными параметрами характеризуется физическая нагрузка и в чем сущность их взаимосвязи? Какие типы интервалов отдыха используются между частями нагрузки в процессе занятия физическими упражнениями и в чем состоит их сущность?
10. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
11. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании и спортивной тренировке. Определяющие черты этих методов, возможности, предоставляемые ими, и ограничения.
12. «Круговая тренировка» в физическом воспитании и спортивной тренировке. Методические варианты «круговой тренировки», направленные на комплексное воспитание физических качеств.

13. Общеметодические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации). Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании и спортивной тренировке этих принципов.
14. Основы методики построения урочных форм занятий в физическом воспитании. Основные характеристики структуры, распределение материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузки.
15. Особенности форм занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании («малые» и «крупные» формы). Типичные признаки, отличающие малые формы занятий физическими упражнениями от крупных. Характеристики соревновательных форм занятий.
16. Планирование и контроль в физическом воспитании и спортивной тренировке. Особенности форм и операций перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.
17. Дать определения «двигательного умения» и «двигательного навыка». Обозначить их основные признаки. Какие существуют виды «переноса двигательных навыков» и в чем проявляются их особенности?
18. Обосновать основные методические положения, направленные на увеличение мышечной массы тела. Охарактеризовать сущность методики использования физических упражнений для снижения массы тела.
19. Силовые способности. Методы воспитания каждого из видов силовых способностей (метод предельного и околопредельного отягощения, непредельного отягощения, динамических и статических усилий, плиометрический метод, электромиостимуляция), их характеристики.
20. Двигательно-координационные способности. Специфическая направленность, средства и основы методики воспитания координационных способностей и их компонентов (способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности поддерживать равновесие).
21. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости («силовой», «скоростной», «координационной», смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности.
22. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи, средства, методы). Пути управления формированием ориентировочной основы двигательного действия, выделения «опорных точек». Назвать основные виды готовности ученика к процессу обучения и в чем состоит их сущность.
23. Скоростные способности, факторы, лежащие в их основе. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей.
24. Выносливость как физическое качество, основные факторы выносливости. Аэробные возможности организма и их значение для проявления общей выносливости. Средства и основы методики воспитания общей выносливости.
25. Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости.
26. Роль общей подготовки на различных этапах многолетней тренировки. Обоснуйте закономерные основания доминирования общей подготовки на начальных этапах многолетней тренировки
27. Как изменяется роль соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки?
28. Специфические и неспецифические средства спортивной подготовки
29. Особенности построения тренировочных занятий подготовки спортсменов

30. Физическая подготовка спортсменов (общая и специальная). Особенности совершенствования двигательных способностей спортсменов.
31. Особенности построения малых циклов (микроциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.
32. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (его назначение и содержание)
33. Перечислите физические качества и способности, являющиеся доминирующими в избранном виде спорта. Какие факторы влияют на их развитие и совершенствование.
34. Спортивная форма, её критерии и закономерности развития.
35. Особенности построения средних циклов (мезоциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.
36. Что понимается под термином "сенситивные периоды"? Какое значение имеют сенситивные периоды возрастного физического развития для эффективного построения подготовки юных спортсменов?
37. Подготовка спортсменов как многолетний процесс.
38. Особенности построения больших циклов (макроциклов), их разновидности и факторы их обуславливающие.
39. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты системы подготовки спортсменов.
40. Раскройте принципы спортивной тренировки.
41. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.
42. Основные стороны и формы спортивного движения в обществе. Общедоступный спорт и спорт высших достижений; особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения.
43. Понятие «спортивная форма», закономерности соотношения фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла (макроцикла).
44. Спортивная ориентация и отбор для специализированной спортивной подготовки, параметры отбора в избранном виде спорта.
45. Функции спортивных соревнований.
46. Внутренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие и оптимизирующие спортивную тренировку и соревнование
47. Тактическая подготовка спортсмена и её особенности в различных видах спорта.
48. Способы выявления победителя и оценки достижений.
49. Экономичность, стабильность, вариативность и эффективность спортивной техники. Оценка результативности двигательных действий на примере избранного вида спорта.
50. Анализ динамики спортивных достижений. Спортивные достижения, тенденции развития и факторы их определяющие.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «*отлично*» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «*хорошо*» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка **«отлично»** выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;

- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- изложение ответа в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное;
- допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- имеется стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ

**И.о. проректора по учебно-
методической работе**

Е.А. Павлов

2022 года



Рабочая программа дисциплины

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва-2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчики:

Мельникова Наталия Юрьевна – д.п.н., профессор, зав. кафедрой ИФКСиОО РГУФКСМиТ,

Леонтьева Надежда Сергеевна – к.п.н., доцент кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ,

Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружение обучающихся историческими занятиями, которые они смогут использовать в педагогической практике своей будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать знания о закономерностях историко-культурного развития человека и общества, месте истории физической культуры и спорта в системе гуманитарного знания, особенностях развития и современного состояния физической культуры, международного спортивного и олимпийского движения;
- выработать умение самостоятельно анализировать социально-политическую, философскую и научную литературу, объяснять причины и последствия возникновения и развития различных явлений в физической культуре и спорте
- сформировать навыки владения возможностью передавать и получать информацию по истории физической культуры и спорта, проявлять готовность использовать полученные знания в своей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование у слушателей знаний об истории физической культуры, спорта и Олимпийского движения.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

- 1 раздел - Всеобщая история физической культуры и спорта
- 2 раздел - История физической культуры и спорта России
- 3 раздел - История международного спортивного и Олимпийского движения.

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-15. Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

Знать:

- источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- закономерности историко-культурного развития человека и общества, место истории физической культуры и спорта в системе гуманитарного знания, особенности

развитии и современного состояния физической культуры, международного спортивного и олимпийского движения;

- этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.

Уметь:

- самостоятельно анализировать социально-политическую, философскую и научную литературу, объяснять причины и последствия возникновения и развития различных явлений в физической культуре и спорте

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм профессиональной этики;
- передачи и получения информации по истории физической культуры и спорта, проявлять готовность использовать полученные знания в своей профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 24 часа, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 16 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Введение в предмет	5	1	-	-	4	
2.	Раздел 1. Всеобщая история физической культуры и спорта	6	1	1	-	4	Устный опрос
3.	Раздел 2. История физической культуры и спорта России	6	1	1	-	4	Устный опрос
4.	Раздел 3. История международного спортивного и Олимпийского движения	5	1	2	-	4	Устный опрос
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	<i>зачет</i>
	Всего	24	4	4	-	16	

Содержание учебного материала по дисциплине

Введение в предмет

1. Предмет и задачи курса ИФК. Понятие основных дефиниций: история, физическая культура, спорт. Составные части предмета истории физической культуры: историография

¹ При наличии

и источниковедение. Использование историей физической культуры и спорта данных гражданской и военной истории, этнографии и археологии, истории педагогики и медицины, истории культуры. Значение истории физической культуры и спорта для формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Связь ИФК с другими дисциплинами учебного плана.

2. Методология и источники ИФК. Становление и развитие ИФК как учебной и научной дисциплины. Диалектико-материалистическая концепция в познании явлений и событий всеобщей истории физической культуры и спорта, истории физической культуры и спорта России, СССР, и Российской Федерации, истории международного спортивного и олимпийского движения. Диалектико-материалистическая методология - есть научно-теоретическая основа истории физической культуры и спорта, позволяющая использовать конкретные методы изучения и исследования предмета: историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторических материалов, проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, системный, структурный и статистический анализ, письменный опрос, интервьюирование, обобщение практики развития физической культуры у народа мира. Периодизация, историография, источники ИФК, методы ее изучения. Обзор отечественной и зарубежной историографии, истории физической культуры и спорта.

Раздел I. Всеобщая история физической культуры и спорта

Тема 1.1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе

Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Роль труда, культовых и других обрядов в становлении и развитии общества и его культуры. Охота - важный фактор возникновения и первоначального развития физической культуры. Появление новых форм трудовой деятельности (скотоводство, рыболовство и др.) и их влияние на возникновение физических упражнений и игр. Игры натуралистические, символические и состязательные.

Физическое воспитание в родовом обществе. Его связь с военным делом, трудом, культовыми обрядами и другими сторонами общественной жизни.

Игры и физические упражнения у древних народов Австралии, Европы, Африки, Азии, Америки.

Физическое воспитание в период разложения первобытного общества в различных регионах мира.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира

Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония). Литературные, письменные, клинописные и другие источники, освещающие вопросы физической культуры и физического воспитания в государствах древнего Востока.

Физическая культура и спорт в Древней Греции. Физические упражнения и игры на Крите и в Микенах. Отражение физических упражнений, игр и состязаний в «Илиаде» и «Одиссее».

Возникновение и развитие спартанской и афинской систем физического воспитания в классический период. Гимнастика и агонистика, их содержание и направленность. Олимпийские игры античного мира, их характеристика. Мифы и легенды о происхождении Игр. Олимпийские праздники и их значение в культурной жизни Древней Греции. Значение исторического опыта древнегреческих Олимпийских игр. Панафинейские, Немейские, Истмийские, Пифийские игры.

Вопросы физического воспитания в древнегреческой философии, медицине, литературе и искусстве.

Физическая культура и спорт в Греции в конце классического периода и в период

эллинизма. Профессиональный атлетизм. Упадок физического воспитания и запрещение Олимпийских игр.

Физическая культура в Древнем Риме. Физическое воспитание в царский и республиканский периоды Древнего Рима. Основные средства и методы физического воспитания. Физическая подготовка в римской армии. ФКиС в императорский период. Место физических упражнений в цирковых зрелищах. Состязание и игры в Римской империи. Физическая подготовка в гладиаторских школах. Восстание под руководством Спартака.

Вопросы физического воспитания в трудах римских педагогов, врачей, философов и поэтов. Отражение вопросов физического воспитания и физической культуры в римской литературе.

Основные итоги развития ФКиС в древнем мире. Их влияние на последующее развитие ФКиС в обществе.

Тема 1.3 Физическая культура и спорт в Средние века

Краткая характеристика средневековья. Особенности развития ФКиС в феодальном обществе Европы.

Период раннего и развитого средневековья. Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки народных масс. ФКиС горожан.

Стрелковые и фехтовальные братства и их роль в борьбе горожан с феодалами. Отношение церкви к физической культуре в средние века.

Военно-физическая подготовка феодальной знати. Появление рыцарской системы физического воспитания в странах Европы. Ее направленность, организация, проведение. Рыцарские турниры.

Период позднего средневековья. Упадок рыцарской системы военно-физической подготовки, возникновение дворянской системы воспитания. Превращение фехтовальных и стрелковых братств в замкнутые аристократические спортивные объединения.

Своеобразие развития физической культуры и спорта в эпоху средневековья народов Азии, Африки, Америки. Вопросы культовых игр в литературе Америки.

Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (Леонардо да Винчи, Уильям Гарвей, Андреас Везалий).

Физическое воспитание в трудах и деятельности гуманистов. Школа Витторино де Фельтре. Труд И. Меркуриалиса «Об искусстве гимнастики» и его значение для развития методики физического воспитания и лечебной гимнастики.

Мысли французских гуманистов Ф. Рабле и М. Монтеня о физическом воспитании. Физическое воспитание в педагогическом учении великого славянского педагога Яна Амоса Коменского.

Ранние социалисты-утописты: Т. Мор и Т. Кампанелла о физическом воспитании. Возвращение забытых олимпийских традиций.

Исторический опыт средневековой ФКиС и его влияние на ход их развития в последующие столетия.

Тема 1.4. Физическая культура и спорт в Новое время (XVII - начало XX вв.)

Общая характеристика и особенности развития физической культуры и спорта в буржуазном обществе.

Развитие педагогических и идейно-теоретических основ физического воспитания и спорта. Взгляды на физическое воспитание Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И.-Г. Песталоцци, Р. Оуэна, Ш. Фурье, К. Маркса, Ф. Энгельса, Ф. Ницше, Г. Спенсера, Ж. Демени. Возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем в Германии, Швеции, Франции, Чехии, Англии. Их значение для дальнейшего развития организационно-методических основ гимнастики, спорта и игр.

Спортивно-гимнастическое движение в Западной Европе и Северной Америке в

конце XIX и начале XX века. Физические упражнения и игры народов Азии, Африки, Латинской Америки.

Модернизация старых систем физического воспитания в конце XIX - начале XX века. Развитие теории физического воспитания. Система гимнастики Ж. Демени. Естественный метод Ж. Эбера. Индивидуальные гимнастические системы (Мюллер, Далькроз и др.). Создание Христианского союза молодежи и католических спортивных клубов, организаций «Маккаби», «Скаутов». Их деятельность в области физического воспитания. Привлечение молодежи к занятиям физическими упражнениями и спортом. Патриотические системы физического воспитания для молодежи.

Предпринимательские фабрично-заводские спортивные клубы и их сущность. Возникновение и развитие рабочих спортивно-гимнастических организаций в Германии, Болгарии, Франции и других странах. Попытка создания международной спортивно-гимнастической рабочей организации (Гент, 1913 г.).

Рекреационное движение и физическое воспитание в странах Европы, Америки, Австралии. Связь его с развитием инфраструктуры крупных городов, развитием производства, ухудшением экологии и т.д. Физическое воспитание и спорта в колониальных и зависимых странах.

Развитие любительского и профессионального спорта. Создание национальных спортивных союзов и федераций по видам спорта и их деятельность. Физическое воспитание и спорт накануне и в годы первой мировой войны. Зарождение и дальнейшее развитие спортивной журналистики.

Тема 1.5. Физическая культура и спорт с начала 20-х годов до окончания II Мировой войны

Итоги I Мировой войны и их влияние на развитие физической культуры и спорта в обществе.

Преобразование физического воспитания и спорта в Германии, Италии, Японии, США, Англии, Франции, Болгарии, Чехословакии и других стран. Введение новых методов физического воспитания для детей и молодежи (К. Гаульгофер, М. Штрайхер, Н. Бук и др.) Усиление государственного контроля за деятельностью спортивных организаций. Повышение интереса государств к развитию гимнастики, спорта и игр. Развитие рабочего спорта.

Спортивное движение накануне II Мировой войны. Усиление милитаризации и фашизации физического воспитания и спорта. Участие спортсменов в отрядах сопротивления и их борьба против фашизма в годы II Мировой войны.

Тема 1.6. Физическая культура и спорт в странах мира (вторая половина XX – начало XXI вв.)

Новая историческая обстановка и ее влияние на развитие ФКиС в послевоенный период. Политическое и экономическое развитие стран мира и его влияние на спортивно-гимнастическое движение. ФКиС в развитых странах запада. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях США, ФРГ, Великобритании, Франции, Италии, Скандинавских стран, Японии.

Самодетельное спортивно-гимнастическое движение: Рабочий спорт, «Спорт для всех», Спорт и церковь. Развитие олимпийского спорта в крупнейших странах мира.

ФКиС в развивающихся странах. Распад колониальной системы и начало активного развития спорта в странах Африки, Азии, Латинской Америки. Активное участие развивающихся стран в крупнейших международных соревнованиях и международных спортивных объединениях. Успехи развивающихся стран в Олимпийском движении.

Физическая культура и спорт в бывших социалистических странах (конец 40-х - начало 90-х годов). Создание органов государственного руководства, развитие самодетельного спортивного движения, использование опыта Советского союза в

подготовке кадров, формировании юношеского спорта, развитии научно-методических основ физической культуры и спорта, системы спортивных соревнований и спортивной классификации. Успехи бывших стран социализма в развитии массового спорта и спорта высших результатов.

Характеристика состояния спорта в странах мира в конце XX века, начале XXI века.

Раздел II. История физической культуры и спорта России

2.1 Тема Физическая культура и спорт нашей страны с древнейших времен до XVIII века

Возникновение игр и физических упражнений у древнейших народов Севера и Юга нашей страны.

Физическое воспитание у скифов, славян и в Древнем русском государстве. Роль традиционных физических упражнений и игр в самобытном воспитании подрастающего поколения. Военно-физическая подготовка княжеских дружин.

Отражение физических упражнений и игр в литературных памятниках, летописях, народном эпосе («Поучение чадам своим» Владимира Мономаха, «Слово о полку Игореве», народные былины) и в других эпических произведениях.

Развитие физической культуры как составной части общей культуры в русском централизованном государстве. Усиление дворянской системы воспитания. Физическое воспитание боярских и дворянских детей. Военно-физическая подготовка русского войска. Лыжная рать в русском войске.

Роль народных игр и физических упражнений для развития физических, моральных и волевых качеств русского и других народов России. Популярность на Руси стрельбы из лука, верховой езды, борьбы и кулачного боя, плавания и катания на лодках, ходьбы на лыжах и метания камней.

Отношение церкви и государства к народным физическим упражнениям и играм.

Первые попытки теоретического обоснования физического воспитания для физического развития и укрепления здоровья человека. Вопросы физического воспитания в книге Абу-Али Ибн-Сины (Авиценны) «Канон врачебной науки» и в педагогическом сочинении Епифания Славинецкого «Гражданство обычаев детских».

Тема 2.2. Физическая культура и спорт в Российской Империи с XVIII в. до второй половины XIX в.

Подъем экономики, укрепление оборонной мощи, совершенствование государственного аппарата, рост науки, техники, просвещения в эпоху царствования Петра I и его преемников. Влияние петровских реформ на развитие физического воспитания привилегированных классов. Введение физического воспитания в учебные заведения. Создание основ военно-физической подготовки в русской армии и военно-морском флоте (Петр I, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков, М.И. Кутузов).

Физическое воспитание и спорт в быту народов Российской Империи. Самобытная форма физических упражнений и игр у народов России, Украины, Белоруссии, Закавказья, Средней Азии, Прибалтики, Финляндии.

Отражение физического воспитания в художественной литературе и изобразительном искусстве.

Спорт и игры в быту дворянства. Открытие в Москве, Петербурге, Одессе и других городах частных школ плавания, гимнастики, фехтования, стрельбы, верховой езды.

Создание в первой половине XIX в. закрытых частных аристократических спортивных клубов. Первые спортивные соревнования для гражданских лиц и военнослужащих.

Создание первых пособий по основам техники, тактики, методики отдельных видов спорта (Б. Фишер, Тевенот, Н.В. Соколов, И.Е. Севербрик). Проникновение в дворянскую среду спортивных игр.

Отражение вопросов физического воспитания в общественной и педагогической мысли (В.Н. Татищев, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков). Вопросы физического воспитания в трудах М.В. Ломоносова, А.Н. Радищева, академика А.П. Протасова и других русских ученых. В.Г. Белинский и А.И. Герцен о физическом воспитании.

Тема 2.3. Развитие физической культуры и спорта во второй половине XIX века

Экономическое, политическое и культурное развитие Российской Империи и его значение для дальнейшего распространения физической культуры и спорта в стране.

Развитие идейно-теоретических и научных основ системы физического воспитания и спорта. Вопросы физического воспитания в трудах врачей, педагогов и других ученых. Н.Г. Чернышевский и Н.А. Добролюбов о физическом воспитании. Физическое воспитание в научных и педагогических взглядах И.М. Сеченова, И.П. Павлова, К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.М. Дементьева. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность. Дальнейшее развитие научно-методической мысли в трудах В.В. Гориневского, В.Е. Игнатьева, В.С. Пирусского и других представителей русских ученых и методистов. Прогрессивный характер отечественной науки о физическом воспитании.

Физическая подготовка в учебных заведениях и в армии. Реформы народного образования 60-70-х годов и попытки улучшения физического образования в кадетских корпусах России, в гимназиях, в учительских семинариях, реальных училищах. Трудности внедрения физического воспитания в учебные заведения страны. Попытки российской интеллигенции расширить внеклассные и внешкольные формы занятий. Создание Общества содействия физическому развитию учащейся молодежи (ОСФРУМ).

Введение в русской армии в конце 50-х - начале 60-х годов обязательных форм физической подготовки. Военная реформа 1874 года и усилия Военного министерства по улучшению военно-физической подготовки солдат и офицеров русской армии. Вклад в разработку методики и теории физической подготовки русской армии генералов М.И. Драгомирова и А.Д. Бутовского.

Создание спортивных клубов и развитие спорта. Исторические предпосылки развития спорта в России. Рост демократических сил в спортивно-гимнастическом движении. Любительский, профессиональный спорт, рекреативные формы физической культуры и спорта. Виды спорта, ставшие особенно популярными в России к концу XIX века (борьба, тяжелая атлетика, конькобежный, лыжный, гребной и парусный спорт, стрельба фехтование, велоспорт, шахматы, шашки).

Крупнейшие спортивные клубы России. Выход спортсменов России на международную арену. Первые победы в международном спорте. Меценатство и благотворительность в спорте (В.Ф. Краевский, М.О. Кистер, Г.И. Рибопьер, Г.А. Крестовников, С.Т. Морозов и др.)

Создание первых Всероссийских Союзов по видам спорта. Связь их с международными спортивными ассоциациями.

Проникновение олимпийских идей в Россию. Вступление России в международное олимпийское движение. А.Д. Бутовский - первый представитель России в составе МОК. Его вклад в развитие олимпизма в стране.

Тема 2.4. Физическая культура и спорт с начала XX в.

Общественное движение и русский спорт. Крупнейшие события в жизни России, влияние их на оживление развития спорта в стране. Расширение меценатства и благотворительности в спорте. Усиление внимания государственных и общественных организаций к физическому воспитанию и спорту в учебных заведениях России. Создание системы внешкольных спортивно-гимнастических организаций (отряды «потешных», скауты, «соколы», «маккаби»), развитие студенческого спорта.

Дальнейшее развитие теории и методики физического воспитания и спорта в трудах

В.В. Гориневского, В.Е. Игнатьева, А. Вирениуса, В. Крамаренко, А. Анохина, А. Крассуской, Н. Панина, Б. Котова и др.

Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Формирование спортивных центров в России. Ведущая роль Москвы, Санкт-Петербурга, Киева и Риги в развитии отечественного спорта. Создание спортивных лиг и союзов. Выдающиеся спортсмены, их победы в международном спорте. Представительство России в Международном Олимпийском комитете. Первые олимпийские старты российских спортсменов. Подготовка спортивных организаций России к участию в Играх V Олимпиады. Образование Российского олимпийского комитета. Результаты выступления команды России на играх V Олимпиады. Поиски новых путей развития спорта в России. Создание Канцелярии Главнонаблюдающего за физическим развитием народонаселения России, организация, Всероссийских олимпиад, формирование всероссийских союзов и лиг по видам спорта, расширение международных спортивных связей.

Русский спорт в годы первой мировой войны. Участие спортивных организаций в подготовке резервов для фронта, спортивное движение в тылу.

Тема 2.5. Физическая культура и спорт в России от революционных событий 1917 г. до конца 30-х годов

Состояние спортивно-гимнастического движения в России в период от февраля до октября 1917 г. Победа партии большевиков. Установка правительства на демократизацию школы, улучшение физического воспитания молодежи, развитие массовых форм физической культуры и спорта. Подчинение деятельности физкультурных и спортивных организаций коммунистической идеологии.

Организация физкультурной работы в первые годы Советской власти в центре и на местах. Деятельность в области ФКиС органов Наркомпроса (А.В. Луначарский), Всеобуча (Н.И. Подвойский) и Наркомздрава (Н.А. Семашко). Организация подготовки физкультурных кадров. Роль комсомола в организации физкультурной работы как проводника политики партии большевиков среди молодежи. Особенности развития ФКиС с начала и до конца 20-х годов. Образование СССР (1922 г.). Поиски новых форм и методов физического воспитания. Дискуссии о путях развития новой системы физического воспитания, место в ней спорта. Образование общества «Динамо», спортивного клуба Армии и их роль в развитии спорта. Вступление в Красный Спортивный Интернационал (КСИ). Разрушение старых организационно-методических связей, ликвидация спортивных лиг, клубов, союзов. Выход России из Олимпийского движения.

Трудности и недостатки в работе физкультурных организаций. Усиление партийного руководства физкультурным движением. Постановление ЦК РКП(б) «О задачах партии в области физической культуры» от 13 июля 1925 г. Введение секционного метода спортивной работы. Всесоюзная спартакиада 1928 года. Постановление ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 г. «О физкультурном движении». Его роль в дальнейшем развитии советского физкультурного движения.

Основные тенденции развития ФКиС с начала и до конца 30-х годов. Внутренние и внешние причины, влияющие на развитие физической культуры и спорта. Нарастание тенденций культа личности Сталина в жизни общества. Их проявление в деятельности физкультурных организаций. Необоснованные репрессии против руководителей физкультурного движения, спортсменов, педагогов, ученых. Утверждение командно-административной системы и ее влияние на государственные и общественные органы управления физкультурным движением. Учреждение Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР и Всесоюзного комитета по делам ФКиС при СНК СССР. Переход на производственный принцип организации самостоятельного физкультурного движения. Создание коллективов физической культуры.

Экономические и политические трудности, острый недостаток в спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре - факторы, сдерживавшие развитие

физкультурного движения в стране.

Противоборство двух политических систем в мире и его влияние на военизацию средств, форм и методов физического воспитания населения.

Введение комплекса «Готов к труду и обороне СССР», учреждение оборонно-прикладных нормативов и значков.

Установление почетного звания «Заслуженный мастер спорта» и его первые обладатели. Введение Единой всесоюзной спортивной классификации. Создание добровольных спортивных обществ (ДСО).

Становление советской школы спорта. Тенденция к развитию спорта высших достижений.

Физическая культура и спорт в союзных республиках. Всесоюзные парады и праздники как одна из форм пропаганды массовой физической культуры и спорта.

Трудности в организации физического воспитания детей, учащейся молодежи, в развитии юношеского спорта. Развитие науки о физическом воспитании и спорте. Основные направления научных исследований. Выдающиеся ученые в области научных знаний. Система спортивной тренировки. Имена выдающихся советских спортсменов. Рекордсмены мира.

Особенности международных спортивных связей. Причины неучастия советских спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Возвращение в международное спортивное движение (парашютный, стрелковый, авиаспорт). Состояние физкультурного движения в стране накануне Великой Отечественной войны.

Тема 2.6. Физкультурное движение в годы Великой Отечественной войны

Перестройка физкультурного движения на военный лад в годы войны. Участие физкультурных организаций в работе органов всеобщего военного обучения. Место физической подготовки в программе всеобщего военного обучения. Формы и методы физической подготовки.

Боевые подвиги спортсменов. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Красной Армии средствами лечебной физической культуры.

Физическое воспитание учащейся молодежи на службе обороны Родины. Организация массовой военно-спортивной работы среди учащихся школ и студентов. Создание добровольного спортивного общества «Трудовые резервы». Спортивно-массовая работа в годы Великой Отечественной войны.

Тема 2.7. Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР

Окончание второй мировой войны и переход страны к мирной жизни: трудности, связанные с восстановлением народного хозяйства и культуры. Недостатки в организации и проведении физкультурной и спортивной работы в послевоенные годы. Всесоюзные физкультурные парады и их значение в восстановлении физкультурно-спортивного движения в стране.

Содержание постановления ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. о развитии физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов. Изменения в государственных (1953, 1959, 1968, 1986 гг.) и общественных (1957, 1960, 1981, 1987 гг.) формах руководства физкультурным движением. Причины этих изменений

Руководители физкультурного движения: Н.Н. Романов (1945-1948 и 1950-1962 гг.), А.Н. Аполлонов (1948-1950 гг.), Ю.Д. Машин (1962-1968 гг.), С.П. Павлов (1968-1983 гг.), М.В. Грамов (1983-1988 гг.) и характеристика их деятельности.

Спартакиады народов СССР, их роль и место в физкультурном движении. ФКиС в союзных республиках.

Недостатки в работе по комплексу ГТО. Причины утраты его популярности среди

народа.

Физическое воспитание подрастающего поколения в послевоенные годы: достижения, трудности, недостатки, проблемы. Проблемы физической культуры и спорта в сельской местности. Подготовка физкультурных кадров в стране: потребности и обеспеченность. Состояние материальной базы физкультурного движения, наличие спортивных сооружений, оборудования, инвентаря. Их количество, качество и коэффициент полезного действия. Развитие спорта для всех (формы, методы, средства).

Дальнейшее развитие науки о физическом воспитании и спорте. Формирование научных школ по основным направлениям спортивной науки. Мысли выдающихся ученых Н.М. Амосова и других о роли и значении использования физических упражнений в целях сохранения и улучшения здоровья человека и его творческого долголетия. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981 г.). Причины и механизмы, тормозившие развитие массового физкультурного движения в стране: застойные явления в экономической и социально-культурных сферах, «остаточный» принцип финансирования соцкультбыта и недостаточное внимание к этой области общественности. Углубление перекоса между массовостью и мастерством с явным ущербом для первого, ведомственные барьеры в использовании спортивных сооружений, физкультурных кадров. Административно-командные методы управления физкультурным движением.

Международные спортивные связи физкультурных организаций в послевоенные годы. Трудные пути выхода советского спорта на международную спортивную и олимпийскую арену. Вступление физкультурных организаций в международные спортивные объединения. Создание НОК СССР и его признание МОК.

Дебют советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх. Постепенный рост авторитета отечественной школы спорта в международном и олимпийском движении. Анализ выступления советских спортсменов на Олимпийских играх от Хельсинки до Сеула и от Кортина д'Ампеццо до Калгари: успехи, неудачи, трудности.

Участие спортсменов СССР в Универсиадах (с 1963 года).

Распад СССР и образование СНГ (1991 г.), создание объединенной команды независимых государств (ОКНГ). Россия в составе СНГ. Выступление ОКНГ на XVI Олимпийских зимних играх в Альбервилле и на Играх XXV Олимпиады в Барселоне.

Тема 2.8. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР

Распад СССР и проблемы развития физической культуры и спорта в России. Ликвидация всесоюзных структур управления физкультурным движением.

Суверенный статус России и преобразование физкультурных структур управления физической культурой и спортом.

Формирование государственных органов управления и общественных спортивных организаций в РФ.

Создание Олимпийского комитета России (1.12.1989 г.), создание Комитета содействия развитию олимпийского движения при правительстве Российской Федерации (1991 г.), Координационного Совета по физической культуре и спорту при правительстве РФ (1.06.1992 г.), Комитета РФ по физической культуре и туризму (1994 г.), Федерального агентства по физической культуре и спорту (2002 г.), Министерства по спорту, туризму и молодежной политики (2008 г.).

Возрастание роли всероссийских спортивных федераций по видам спорта, физкультурно-спортивных обществ и ведомственных физкультурных организаций. Их место в современном физкультурно-спортивном движении РФ.

Подготовка физкультурных кадров, развитие спортивной науки, деятельность Олимпийских академий в РФ.

Развитие олимпийских и не олимпийских видов спорта, спорта инвалидов. Тенденция к развитию профессионального спорта в РФ. Проблемы юношеского спорта. Спорт, соревнования, спартакиады в современной России.

Признание НОК России МОК и российских спортивных Федераций МСФ. Первое самостоятельное выступление спортсменов России на XVII Олимпийских зимних играх в Лиллехаммере (1994 г.) и на III Играх доброй воли в Санкт-Петербурге (1994 г.). Анализ выступления спортсменов России на Играх XXVI Олимпиады в Атланте (1996 г.). Итоги XVIII Олимпийских зимних игр в Нагано (1998 г.). Выступление россиян на Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (2000 г.). Анализ результатов выступления сборной команды России на этих Играх. Участие спортсменов России в XIX Олимпийских зимних играх в Солт-Лейк-Сити (США) - 2002 г. Сборная России на Играх XXVIII Олимпиады в Афинах (2004 г.) и на XX Олимпийских зимних играх в Турине (2006 г.). Итоги выступления сборной Российской Федерации на Играх XXIX Олимпиады в Пекине (2008 г.), Играх XXX Олимпиады в Лондоне (2012 г.) и XXI Олимпийских зимних играх в Ванкувере (2010 г.), Играх XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016 г.) и XXII Олимпийских зимних играх в Сочи (2014 г.).

Раздел III. История международного спортивного и олимпийского движения

Тема 3.1. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения

Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Расширение экономических, политических и культурных связей между странами и их влияние на возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения (МСиОД). Активизация общественного движения в странах мира за улучшение физического воспитания и спорта. Археологические раскопки Олимпии. Развитие спорта и создание первых международных спортивных федераций. Первый Международный атлетический (Олимпийский) конгресс. Образование Международного олимпийского комитета (МОК), утверждение его Хартии. Цели и задачи МОК. Пьер де Кубертен (1863-1937 гг.) - инициатор создания МОК и основатель современного олимпийского движения, его жизнь и деятельность.

«Ода спорту», ее содержание, отражение в ней гуманистических ценностей олимпизма. Вступление России в олимпийское движение. Российские единомышленники Пьера де Кубертена. Игры I Олимпиады и их анализ. Влияние Олимпийских игр на дальнейшее развитие международного спортивного и олимпийского движения, рост спортивных результатов. Олимпийские конгрессы.

Тема 3.2. Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века

Международная обстановка и ее влияние на расширение спортивного и олимпийского движения.

Новые международные спортивные объединения. Международный студенческий спорт. Региональные Игры. Чемпионаты мира и Европы. Международное рабочее спортивное движение. Создание Люцернского и Красного рабочих спортивных интернационалов. Организация и проведение всемирных рабочих спортивных Олимпиад в Германии (1925 г.), Австрии (1931 г.), Бельгии (1937 г.), всемирных рабочих спортивных Игр в Осло и Москве (1928г.). Деятельность МОК и его президентов. Расширение географии олимпийского движения, совершенствование организации и проведения Игр. Хронология летних и зимних Олимпийских игр первой половины XX века. Протесты против проведения Игр XI Олимпиады в фашистской Германии. Причины отказа СССР от участия в олимпийском движении (1924-1936 гг.). Кризисные явления в олимпийском движении.

Олимпийские конгрессы. Совершенствование методов подготовки атлетов.

Повышение уровня спортивно-технических достижений спортсменов. Выдающиеся спортсмены мира первой половины XX века.

Тема 3.3 Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX - начале XXI вв.

Историческая обстановка послевоенного периода и ее влияние на международную спортивную жизнь.

Научно-технический прогресс и развитие МСиОД. Дальнейшая интернационализация и демократизация МСиОД. Роль президентов МОК в развитии олимпийского движения. Основные изменения в содержании Олимпийской Хартии. Сотрудничество МОК, НОК и МСФ - залог успешного развития МСиОД.

Олимпийские конгрессы: X в Варне (1973 г.), XI в Баден-Бадене (1981 г.), XII в Париже (1994 г.), XIII в Копенгагене (2009 г.) и их значение для развития международного и олимпийского движения по демократическому пути.

Организация и проведение Игр Олимпиад от Хельсинки (1952 г.) до Рио-де-Жанейро (2016 г.) и Олимпийских зимних игр от Осло (1952 г.) до Сочи (2014 г.). Причины бойкота Игр XXI Олимпиады в Монреале, Игр XXII Олимпиады в Москве, Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.

Игры доброй воли (1986, 1990, 1994, 1998, 2000, 2001 гг.) и их роль в развитии МСиОД. Студенческие летние и зимние универсиады. Региональные спортивные игры и другие крупные международные соревнования. Паралимпийские игры.

Всемирные научные конгрессы и их роль в развитии спортивной науки. Совершенствование системы подготовки спортсменов, рост мировых и олимпийских достижений в спорте. Имена наиболее выдающихся олимпийских и мировых чемпионов.

Главные итоги более чем 100-летнего пути развития олимпийского движения. Основные проблемы МСиОД. Реформы МОК (1998-2016 гг.).

Практические занятия

Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Работа с литературными источниками. Подготовка к выполнению практических заданий.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Internet-форумы. Для более глубокого усвоения содержания программы обучающиеся участвуют в Интернет-форумах слушателей программы.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. История физической культуры и спорта. Антология Ч 2. – М.: ООО «ИД «Русь-Олимп», 2011.

2. История физической культуры и спорта.: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. Проф. Н.Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. История физической культуры и спорта. Антология. – М.: ООО «ИД «Русь-Олимп», 2010.

2. Олимпийский бюллетень № 1-20. РГАФК - ГЦОЛИФК, ЦОА. - М.: РИО, 1994-2019.

3. Олимпийская Энциклопедия. - Киев: Олимпийская литература, 1998.

4. Очерки по истории физической культуры. Вып. 1. - М.: ФиС, 1938.

5. Очерки по истории физической культуры. Вып. 3. - М.: ФиС, 1948.

6. Очерки по истории физической культуры. Вып. 5. - М.: ФиС, 1950.

7. «Олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры (история и современность): XIX Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России: материалы. – М.: Советский спорт, 2008.

8. «Олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры (история и современность): XX Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России: материалы. – М.: Советский спорт, 2009.

9. «Олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры (история и современность): XXI Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России: материалы. – М.: Советский спорт, 2010.

10. Россия – спортивная держава. Сборник докладов первого международного спортивного форума. – М., 2010.

11. Все о спорте: Справочник. Вып. 3. - М.: ФиС, 1978.

12. Трескин А., Мельникова Н. От викингов до олимпийцев. История спорта в странах северной Европы. - М.: ФиС, 2008.
13. Лисицин Б. Спорт и религиозные организации. - М.: ФиС, 1985.
14. Периодическая печать, журналы «Теория и практика физической культуры» за 1990-2013 г., «Олимпийская панорама за 1990-2013 г. и др.
15. История физической культуры и спорта в СССР с древнейших времен до конца XVIII века. Хрестоматия. - М.: ФиС, 1938.
16. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. I-II-III. - М.: ФиС, 1961, 1962, 1963.
17. Физическая культура и спорт в СССР. - М. ФиС, 1967.
18. Пьер де Кубертен Олимпийские мемуары. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
19. Романов Н.Н. Восхождение на Олимп. – М.: Советский спорт, 1993.
20. Спорт и перестройка: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1988.
21. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. Учебник. - М.: ФиС, 2000.
22. Столбов В.В. Русско-советская олимпийская Одиссея. Труды ученых ГЦОЛИФК: Ежегодник. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1993. С. 31-36.
23. Романов Н.Н. Трудные дороги к Олимпу. - М.: ФиС, 1987.
24. Романов Н.Н. Восхождение на Олимп. - М.: Советский спорт, 1993.
25. Финогенова Л.А. Спартакиады народов СССР, их роль в развитии массового физкультурного и спортивного движения: Метод. указания для студентов ГЦОЛИФ. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1989.
26. Финогенова Л.А. Участие спортсменов России в Олимпийских играх после распада СССР. Учебное пособие для студентов заочного и дневного факультетов. РГАФК, ЦОА. - М.: РИО РГАФК, 1999.
27. Мельникова Н., Мягкова С., Трескин А. Россия у истоков Олимпийского движения. - М.: ФиС, 1999.
28. Спортивная периодическая печать России, 1991-2016.
29. Большая олимпийская энциклопедия. Т.1 А-Н/Автор-составитель В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
30. Большая олимпийская энциклопедия. Т.2 О-Я/Автор-составитель В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
31. Спортивная Россия: олимпийские чемпионы России и Советского Союза: Энциклопедический справочник/Под общ. ред. С.Н.Мягковой. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
32. Россия: Москва – спортивная столица: Энциклопедический справочник/Под общ. ред. С.Н.Мягковой. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
33. VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 1 – М. «СпортАкадемПресс», 2003.
34. VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 2 – М. «СпортАкадемПресс», 2003.
35. VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 3 – М. «СпортАкадемПресс», 2003.
36. Такач А. Шестьдесят олимпийских лет/Пер. с англ. М.Дементьевой. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
37. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982.
38. Национальная идея России: учебное пособие/Под ред. проф. Б.А. Аникина. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2002.
39. МОК и Международные спортивные объединения. Справочник. - М.: ФиС, 1979.
40. Оликова В. Люди и игры. - М.: ФиС, 1985.
41. Хавин Б. Все об Олимпийских играх. - М.: ФиС, 1979.
42. Олимпийское движение и социальные процессы. ОКР, ЦОА. - М.: РИО, 1999.

43. Д. Миллер. Олимпийская революция. Олимпийская биография Х.А. Самаранча. - М.: ФиС, 1995.
44. Финогенова Л.А. Участие спортсменов России в Олимпийских играх после распада СССР. Учебное пособие для студентов заочного и дневного факультетов. - М.: РИО РГАФК, 1999.
45. Платонов В.П., Гуськов С.Н. Олимпийский спорт. Учебник. Кн. 1 и 2. - Киев: Олимпийская литература, 1994 и 1997.
46. Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность): XVIII Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России: материалы. – М.: Советский спорт, 2007.
47. Родиченко В.С. Спорт и совесть: учебно-методическое пособие для системы олимпийского образования. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
48. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. – 17-е изд., перераб. и доп./В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2007.
49. Олимпийский учебник студента: учебное пособие для системы олимпийского образования в высших учебных заведениях. – 4-е изд., перераб и доп./В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2007.
50. Международные спортивные юношеские игры стран СНГ, Балтии и регионов России под патронажем Международного олимпийского комитета. II Международный форум «Молодежь - Наука - Олимпизм». 15-18 июня 2002 г., г. Москва. Конференция «Юношеский спорт XXI века»: Материалы. – М.: Советский спорт, 2002.
51. Российская Государственная Академия Физической Культуры. 80-летию Академии посвящается. Книга. Под. общ. ред. В.В. Кузина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1998.
52. Игры XXII Олимпиады. Том 1. под. Общ. ред. Новикова И.Т. – М.: Физкультуры и спорт, 1981.
53. Игры XXII Олимпиады. Том 2. под. Общ. ред. Новикова И.Т. – М.: Физкультуры и спорт, 1981.
54. Игры XXII Олимпиады. Том 3. под. Общ. ред. Новикова И.Т. – М.: Физкультуры и спорт, 1981.
55. XII Международный научный конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех». Том 1 – М. «Физическая культура», 2008.
56. XII Международный научный конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех». Том 2 – М. «Физическая культура», 2008.
57. XII Международный научный конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех». Том 3 – М. «Физическая культура», 2008.
58. XIII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 1 – Алматы.: Казахская академия спорта и туризма, 2009.
59. XIII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 2 – Алматы.: Казахская академия спорта и туризма, 2009.
60. XIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». Тезисы докладов. Том 1 – Киев, 2010.
61. XIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». Тезисы докладов. Том 1 – Киев, 2010.

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

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>
2. Официальный сайт МОК www.ioc.org
3. Официальный сайт ОКР <http://www.olympic.ru/>
4. Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>
5. Официальный сайт Минспорта РФ
6. Официальные сайты МСФ
7. Официальные сайты федерации РФ по видам спорта

8. Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама» <http://www.op-tours.ru/>
9. Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Технические средства обучения:

- Фильмы об истории Олимпийских игр, подготовленные Центральной олимпийской академией.
- Фильм «Если бы был жив Кубертен»
- Информационный CD-диск об Олимпийских играх.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности историко-культурологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- защита рефератов.

Примерные темы рефератов

1. Особенности физической культуры в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония). Письменные, клинописные, литературные источники, освещающие вопросы физической культуры и физического воспитания.
2. Физическая культура и спорт в государствах Древней Греции. Вопросы физического воспитания в трудах римских педагогов, врачей, философов и поэтов.
3. Физическая культура и спорт в государствах Востока (Индия, Китай, Япония) в V веке - середине XVII века.
4. Физическая культура и спорта в государствах Европы в V веке - середине XVII века.
5. Физическая культура и спорт в государствах Северной и Южной Америки в V-XVII веках.
6. Анализ произведений гуманистов и ранних социалистов-утопистов стран мира в XV-XVII веках.
7. Возникновение и развитие массового спорта в спортивно-гимнастических организациях. Их характеристика (Сокольские, Маккаби, СХМ, Скаутизм, предпринимательские и рабочие организации в XIX - начале XX века).
8. Развитие спорта в крупнейших странах мира до I Мировой войны.
9. Физическая культура и спорт в странах мира между I и II Мировыми войнами.

10. Спортивные состязания в годы II Мировой войны.
11. Рабочее спортивно-гимнастическое движение в странах мира в XIX - XX веках.
12. Характеристика развития физической культуры и спорта в странах Юго-Восточной Европы в 50-80-е годы (бывшие страны социализма).
13. Развитие физической культуры и спорта в развивающихся странах Азии, Африки, Америки в 50-90-е годы.
14. Роль и место Универсиад в развитии спорта в мире.
15. Современное состояние спорта и массовой физической культуры в крупнейших странах мира.
16. Физические упражнения и игры у народов России с древнейших времен до конца XIX века.
17. Место и роль физического воспитания в системе учебных заведений России в XVII - начале XX века.
18. Создание и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск в XVIII-XX веках.
19. Развитие спорта в России, международные спортивные связи в середине XIX до начала XX века.
20. Развитие в России олимпийского движения. Выступление России на Олимпийских играх.
21. Организационно-методическая перестройка физкультурного движения в России с 1917-1945 гг.
22. Физическое воспитание в системе учебных заведений СССР в 1917-1991 гг.
23. Возникновение и развитие советской традиции физкультурных и спортивных праздников в первые годы советской власти.
24. Подвиги советских спортсменов на фронтах Великой Отечественной войны.
25. Развитие советского спорта в 1945-1992 гг. (с учетом своей спортивной специализации).
26. Советские спортсмены на Олимпийских играх 1952-1988 гг. (выборочно - либо летние, либо зимние Игры).
27. Физическая культура и спорт в России после распада СССР.
28. Возникновение Олимпийских игр Древней Греции (мифы, предположения, реальность).
29. Развитие программ древних Олимпийских игр. Их связь с культурой и военной практикой греков. Ритуалы и традиции древних Олимпийских игр.
30. Выдающиеся олимпионики древних Олимпийских игр.
31. Закат древних Олимпийских игр. Причина прекращения празднования Олимпийских игр.
32. Пьер де Кубертен. Жизнь и деятельность, заслуги в возрождении Олимпийских игр.
33. От Афин до Стокгольма. Анализ I-V Олимпиад (программа, участники, соотношение сил).
34. Подготовка и участие спортсменов России в Олимпийских играх до первой мировой войны.
35. Причины выхода СССР из международного спортивного и олимпийского движения в 20-30-х гг.
36. Анализ Игр Олимпиад между первой и второй мировыми войнами.
37. Анализ Олимпийских зимних игр между первой и второй мировыми войнами.
38. Выход спортсменов СССР на Олимпийскую арену. Итоги выступления в Играх XV Олимпиады (1952 г.).
39. Игры XXII Олимпиады в Москве (подготовка, организация, итоги).
40. Кризисные явления в олимпийском движении 70-80-х гг.
41. Современный МОК (состав, структура, задачи, содержание работы, проблемы).
42. Президенты МОК (анализ деятельность, вклад в развитие олимпийского движения).

43. Олимпийская Хартия (диалектика развития 1894-2017 гг.).
44. Выдающиеся чемпионы Олимпийских игр послевоенных лет (1948-1992 гг.).
45. Современные Олимпийские игры (география стран-участниц, программа, расстановка сил, проблемы).
46. Анализ участия спортсменов России в Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх (1994-2016 гг.).
47. Расстановка сил в мире в зимних олимпийских видах спорта к началу 2018 г.
48. Новые тенденции в развитии мирового олимпийского движения конца XX – начала XXI веков.
49. Как развивается юношеский спорт в России на современном этапе.
50. Основные проблемы современного олимпийского движения.
51. Анализ современных региональных игр.
52. Олимпийское движение и технический прогресс (взаимосвязь и взаимообусловленность).
53. Члены МОК для России, их вклад в развитие идей олимпизма и отечественного спорта.
54. Участие спортсменов России в Играх XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016 г. и в XXII Олимпийских зимних играх в Сочи 2014 г.

Перечень примерных практических заданий

Практическое задание 1. Составить таблицу по развитию физической культуры в государствах Древнего Востока (Учебник ИФКиС глава 1, 2):

Государства Древнего Востока	Виды физических упражнений и игр	Основные черты физического воспитания	Виды состязаний	Теории возникновения физических упражнений и игр
1	2	3	4	5
Месопотамия Египет Индия Китай				

Практическое задание 2. Составить таблицу по развитию физической культуры в Древней Греции и в Древнем Риме (Учебник ИФКиС Глава 2):

Государства-полисы	Виды физических упражнений и игр	Системы физического воспитания	Игры и состязания античной цивилизации	Примечание
1	2	3	4	5
Спарта Афины Древний Рим*				

* Раскрыть содержание трех периодов истории развития Древнего Рима: Царский, республиканский, императорский.

Практическое задание 3. Составить таблицу развития физической культуры и спорта в регионах мира в Средние века (Учебник ИФКиС Глава 3):

Регион мира	Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Основные труды гуманистов, ученых и мыслителей эпохи Возрождения	Общая оценка. Примечание
1	2	3	4	5

Европа Азия Америка Африка				

Практическое задание 4. Составить таблицу гимнастических и спортивно-игровых систем в Новое время (Учебник ИФКиС Глава 4):

Название системы, основатели	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Формы проведения занятий	Общая оценка
1	2	3	4	5	6

Практическое задание 5. Составить таблицу по развитию физической культуры и спорта в странах мира во I половине XX в. (Учебник ИФКиС Глава 5):

Страны мира	Основные особенности развития физической культуры и спорта	Наиболее популярные виды спорта	Развитие рабочего спорта	Новые методы физического воспитания	Общая оценка. Примечание
1	2	3	4	5	6
Германия Италия Япония США Великобритания Франция Скандинавские страны и Финляндия Африканские страны Латинская Америка					

Практическое задание 6. Составить таблицу по развитию физической культуры и спорта в странах мира во II половине XX в. – начале XXI в. (Учебник ИФКиС Глава 6):

Регионы/ страны*	Спортивные организации	Наиболее популярные виды спорта	Крупнейшие нац. соревнования	Физическое воспитание в учебных заведениях	Достижения на Олимпийских играх	Примечание
1	2	3	4	5	6	7
Европа Азия Америка Африка Австралия и Океания						

* По одной стране из каждого региона

Практическое задание 7. Составить таблицу основных показателей развития ФКиС в России с Древнейших времен до конца XIX в. (Учебник ИФКиС Глава 7, 8, 9):

Физические упражнения и игры народов России с Древнейших времен до XVIII в.	Физическая культура и спорт в России с XVIII до конца XIX в.			
	Физ. воспитание в быту народов России и в быту дворянства	Физическая подготовка в учебных заведениях и в армии	Наиболее популярные виды спорта и участие в олимпийском движении	Педагогическое и научные основы ФКиС
1	2	3	4	5

Практическое задание 8. Составить таблицу развития культуры и спорта в России в начале XX в. (1900-1917 гг.) (Учебник ИФКиС Глава 10):

Физическое воспитание в учебных заведениях	Основные труды ученых и педагогов в области ФКиС	Развитие спорта и участие в международных соревнованиях	Российская Империя в олимпийском движении: члены МОК, участие в Играх Олимпиад	Всероссийские Олимпиады 1913, 1914 гг.
1	2	3	4	5

Практическое задание 9. Составить таблицу основных показателей развития физической культуры и спорта в СССР в первой половине XX в. (Учебник ИФКиС Глава 11, 12, 13, 14)

ФКиС в нашей стране с 1917 до начала 1920 гг.	ФКиС в СССР в 1920-30 гг.			ФКиС в годы Великой Отечественной войны
	I Всесоюзная Спартакиада 1928 г.	Комплекс ГТО, ЕВСК	Развитие советской школы спорта	
1	2	3	4	5

Практическое задание 10. Составить таблицу развития физической культуры и спорта в СССР во II половине XX в. (Учебник ИФКиС Глава 15):

Особенности развития физической культуры и спорта	Основные показатели Спартакиад народов СССР	Развитие научных школ физической культуры и спорта	Развитие массового спорта	Развитие спорта высших достижений
1	2	3	4	5

Практическое задание 11. Составить таблицу показателей развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (Учебник ИФКиС Глава 17)

Всероссийские соревнования	Развитие массового спорта	Развитие спорта высших достижений	Органы управления ФКиС, основные функции и задачи	
			Государственные организации	Общественные организации

1	2	3	4	5

Практическое задание 12. Составить таблицу показателей результатов выступлений спортсменов СССР и Российской Федерации на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх с 1952 г. по настоящее время (Учебник ИФКиС Глава 16, 18):

Год, номер, место проведения Игр*	Количество завоеванных наград (золото, серебро, бронза)	Чемпионы и герои (вид спорта и спортивная дисциплина)	Оценка выступления национальной команды	Примечание
1	2	3	4	5
СССР: Игры Олимпиад: 1. _____ 2. _____ 3. _____ Олимпийские зимние игры: 1. _____ 2. _____ 3. _____ РФ: Игры Олимпиад: 1. _____ 2. _____ Олимпийские зимние игры: 1. _____ 2. _____				

Практическое задание 13. Составить таблицу показателей деятельности президентов Международного олимпийского комитета с 1896 г. по настоящее время (Учебник ИФКиС Глава 19, 20, 21):

Президенты МОК	Годы правления	Основные направления деятельности	Олимпийские конгрессы	Игры Олимпиад и Олимпийские зимние игры	Общая оценка деятельности
1	2	3	4	5	6

Практическое задание 14. Составить таблицу особенностей возникновения и развития международного олимпийского движения и основных показателей Игр Олимпиад за время их проведения (с 1896 по настоящее время) (Учебник ИФКиС Глава 19, 20, 21):

Предпосылки возникновения МСиОД	№, дата, место проведения Игр Олимпиад *	Кол-во стран, спортсменов, видов спорта и спортивных дисциплин	Страны-лидеры	Имена выдающихся спортсменов	Общая оценка. Примечание
1	2	3	4	5	6

* Игры Олимпиад (с 1896 по настоящее время)

Практическое задание 15. Составить таблицу основных показателей Олимпийских зимних игр за время их проведения (с 1924 г. по настоящее время) (Учебник ИФКиС Глава 19, 20, 21):

№, дата, место проведения Олимпийских зимних игр*	Кол-во стран, спортсменов, видов спорта и спортивных дисциплин	Страны-лидеры	Имена выдающихся спортсменов	Общая оценка	Примечание
1	2	3	4	5	6

* Олимпийские зимние игры (с 1924 по настоящее время)

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *экзамен*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (экзамена)

1. Предмет и задачи истории физической культуры. Методологические основы. Принципы, методы изучения. Периодизация.
2. Характеристика различных теорий происхождения физической культуры.
3. Основные этапы становления и развития физической культуры при первобытнообщинном строе.
4. Общая характеристика развития физической культуры в странах Древнего Востока.
5. Афинская и Спартанская системы физического воспитания.
6. Гимнастика и агонистика в древнегреческой системе физического воспитания.
7. Средства и методы физического воспитания в Древнем Риме. Место физических упражнений в цирковых зрелищах.
8. Система военно-физической подготовки феодалов. Организация рыцарских турниров.
9. Физическая культура в средневековых городах Западной Европы, её истоки, значение для становления и развития современного спорта.
10. Физическое воспитание в трудах и деятельности гуманистов эпохи Возрождения. Ранние социалисты-утописты о физическом воспитании.
11. Развитие научных основ в области педагогики и естествознания на рубеже Средних веков и Нового времени как фундамент возникновения науки о физическом воспитании (У. Гарвей, А. Везалий, Парацельс, Леонардо да Винчи и др.)
12. Развитие представлений о роли физического воспитания в формировании личности в первый период Нового Времени (Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.-Г. Песталотти).
13. Предпосылки и причины возникновения национальных гимнастических систем физического воспитания.
14. Особенности развития физической культуры и спорта в государствах Азии, Америки, Африки в Средние века.
15. История создания и анализ основных положений немецкой национальной системы физического воспитания.
16. История создания и анализ основных положений Французской национальной системы физического воспитания.
17. История создания и анализ основных положений шведской национальной системы физического воспитания.
18. Отражение основных противоречий капитализма во второй период Нового времени в развитии теории и практики физической культуры.

19. Система гимнастики Жоржа Демени и её значение для дальнейшего развития теории и практики физической культуры.
20. Сокольское движение в Чехии и других славянских странах как форма национально-освободительной борьбы. Содержание и анализ Сокольской гимнастики.
21. Системы физической подготовки молодёжи накануне I Мировой войны (Жорж Эбер, Нильс Бук и др.)
22. Создание новых и модернизация старых систем гимнастики на рубеже XIX и XX веков (художественная, индивидуальная и др.)
23. Создание новых спортивных организаций во второй период Нового времени, их особенности.
24. Особенности развития физической культуры в зарубежных странах между I и II Мировыми войнами (Германия, Италия, Япония, Великобритания и др.)
25. Основные этапы и характеристика развития физической культуры в социалистических странах после II Мировой войны.
26. Основные этапы и характеристика развития физической культуры в развивающихся странах после II Мировой войны.
27. Основные этапы и характеристика развития физической культуры в капиталистических странах после II Мировой войны (США, Великобритания, Скандинавские страны).
28. Создание новых международных спортивных объединений после II Мировой войны (СИЕПС, «Спорт для всех», Международная федерация университетского спорта и др.)
29. Развитие региональных спортивных игр, их роль в развитии международного спортивного и олимпийского движения.
30. Самобытные формы физического воспитания у древних народов, проживавших на территории нашей страны.
31. Физическое воспитание в древних рабовладельческих государствах Закавказья, Средней Азии и Северного Причерноморья.
32. Физическое воспитание в Киевской Руси.
33. Русская национальная система военно-физической подготовки в XV – XIX в.в.
34. Влияние реформ Петра I на развитие физической культуры русского дворянства.
35. Военно-физическая подготовка русского войска в XV – XVII веках, создание основ русской национальной системы физической подготовки армии в XVII – XVIII в.в.
36. Физическая подготовка в русской армии и на флоте в XIX в.в.
37. Физическое воспитание в учебных заведениях России в XIII - XIX в.в.
38. Физическое воспитание учащейся молодёжи России в начале XX века.
39. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе (XI-XVII в.в.)
40. Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания (И. Бецкой, В. Татищев, М. Ломоносов, Н. Новиков, А. Радищев и др.)
41. Физическое воспитание в педагогических взглядах Е.А. Покровского и Е.М. Дементьева, значение трудов Н.И. Пирогова и И.М. Сеченова для развития теории и практики физического воспитания.
42. Жизнь и деятельность П.Ф. Лесгафта, его роль в развитии отечественной науки о физическом воспитании (анатомия, биология, педагогика).
43. Возникновение спортивного гимнастического движения в России во второй половине XIX века, образование рабочих спортивных организаций.
44. Исторические условия и особенности развития спортивно-гимнастического движения в России в период до 1917 года.
45. Участие спортсменов России в Международном спортивном и олимпийском движении (до 1917 года).
46. Российские Олимпиады, их место и роль в развитии олимпийского и спортивного движения России.

47. Анализ развития спорта и первые международные связи спортсменов России.
48. Влияние Октябрьской социалистической революции на развитие физической культуры трудящихся нашей страны.
49. Особенности развития физической культуры и спорта в Советской России в 1920 – 1925 г.г.
50. Переход на новые формы организации физкультурной работы после окончания Гражданской войны.
51. Становление и развитие научных основ советской физической культуры.
52. Особенности развития советской физической культуры и спорта в 1920-1930 (Постановления партии и правительства 1925, 1929 г.г., их роль в развитии физической культуры и спорта).
53. Организация и проведение Всесоюзной Спартакиады 1928 года. Её значение для дальнейшего развития физкультурного движения.
54. Причины разработки и введения Всесоюзного комплекса ГТО, его значение для развития советской физической культуры, дальнейшее совершенствование.
55. Организационное укрепление физкультурного движения в 1936 году. Создание государственных и общественных органов управления.
56. Советская физическая культура в годы отечественной войны 1941-1945 гг. Примеры мужества и героизма советских спортсменов на фронтах Великой отечественной войны.
57. Физкультурно-спортивная работа в тылу страны в годы Великой отечественной войны 1941-1945 г.г.
58. Основные задачи советского физкультурного движения в первые послевоенные годы, восстановление массового физкультурного движения. Содержание Постановления ЦК ВКПб о физической культуре 1948 года, его значение для развития советской физической культуры.
59. Вступление СССР в международное олимпийское движение. Выступление советских спортсменов на Играх Олимпиады 1952 года, анализ результатов.
60. Выход советских спортсменов на международную арену в послевоенные годы (1945-1952 г.г.).
61. Спартакиады народов СССР, порядок организации и проведения. Их значение для развития физической культуры и спорта.
62. Основные направления развития советской физической культуры в 1949 – 1959 гг.
63. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1960-1980 гг.).
64. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1970-1989 г.г.).
65. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1980-1985 г.г.).
66. Характеристика физкультурно-спортивного движения в СССР (1985-1991 г.г.).
67. Создание государственных и общественных органов управления развитием физической культуры и спорта в Российской Федерации.
68. Дебют спортсменов Российской Федерации на Олимпийских играх.
69. Участие Российской Федерации в Международном спортивном движении на современном этапе.
70. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе (Закон о физической культуре и спорте.....)
71. Роль и место государственных и общественных организаций в развитии физической культуры и спорта на современном этапе (2001-2016 г.г.).
72. Олимпийские игры Древней Греции: мифы, предположения и реальность.
73. Олимпийские игры Древней Греции: место проведения, программа, участники, зрители, победители, их чествование.
74. Олимпийские игры Древней Греции: вклад полиса Элида в развитие Олимпийский традиций. Социально-политическое значение.
75. Олимпийские игры Древней Греции: причины прекращения, преемственность традиций древних и современных Игр.

76. Исторические предпосылки и причины возникновения и развития международного олимпийского движения.
77. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения.
78. Первый Олимпийский Конгресс. Игры I Олимпиады современности.
79. Олимпийская Хартия, её содержание и значение для развития международного олимпийского движения.
80. Олимпийские Конгрессы и проблемы современного олимпийского движения.
81. Возникновение и развитие международного олимпийского движения 1896 -1912 гг. (от Афин до Стокгольма).
82. Развитие международного олимпийского движения между I и II Мировыми войнами. Влияние международной обстановки на олимпийское движение.
83. Особенности подготовки и проведения Игр XI Олимпиады в Берлине в 1936 году.
84. Содержание и развитие олимпийской символики и атрибутики.
85. Развитие международного студенческого спортивного движения.
86. Международное студенческое спортивное движения: участие в нём спортсменов СССР, СНГ, РФ.
87. Участие спортсменов РФ в паралимпийском движении, Специальных Олимпиадах, Сурдлимпийских играх.
88. Основные проблемы современного Международного спортивного и олимпийского движения.
89. История возникновения и развития Олимпийских зимних игр во второй половине XX в.
90. Развитие Международного Олимпийского движения во второй половине XX века.
91. Особенности развития международного олимпийского движения в период с 1992 года по настоящее время.
92. История возникновения и развития Игр Доброй воли.
93. Условия подготовки и проведения Игр XXII Олимпиады 1980 г. в Москве.
94. Анализ участия советских спортсменов в Играх Олимпиад в период 1956 – 1988 гг.
95. Анализ участия советских спортсменов в Олимпийских зимних играх в период 1956-1988 гг.
96. Изменения в олимпийском движении и в организации Олимпийских игр в начале 90-х гг. XX века. Анализ результатов Игр в Альбервилле-92 и Барселоне-92.
97. Анализ итогов Игр Олимпиад в период 1996-2016 гг.
98. Анализ результатов Олимпийских зимних игр в период 1994- 2014 гг.
99. Характеристика Паралимпийских и других международных состязаниях людей с ограниченными возможностями.
100. Влияние политических и идеологических факторов на олимпийское движение во второй половине XX века, начале XXI века.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «*отлично*» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «*хорошо*» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка **«отлично»** выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-методической работе

Е.А. Павлова

2022 года

Рабочая программа дисциплины

**БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ГИМНАСТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,
ПЛАВАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)**

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Разработчики:

Раздел 1

Кувшинникова С.А. – к.п.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ

Дубовицкая И.А. - старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ

Раздел 2

Мирзоев О.М. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики

Раздел 3

Павлова Т.Н.—к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ;

Чистова Н.А. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ;

Никитина С.М. – доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ

Раздел 4

Сорокин С.А. – преподаватель кафедры теории и методики волейбола баскетбола РГУФКСМиТ

Ананьин А.С. – к п н., преподаватель кафедры теории и методики волейбола РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является изучение учебно-практического материала необходимого для подготовки тренеров и преподавателей физической культуры, инструкторов по лечебной физической культуре, владеющих базовыми знаниями, соответствующими научному и практическому уровню физкультурно-оздоровительной деятельности; формирование суммы практических профессиональных умений проведения занятий, используя средства и методы базовых видов спорта (гимнастики, плавания, легкой атлетики, спортивных игр).

Задачи дисциплины:

- ознакомление слушателей с теоретическими положениями и методами оздоровительной тренировки в базовых видах спорта;
- формирование знаний о теоретических аспектах обучения двигательным действиям и основами методики формирования двигательных умений и навыков в базовых видах спорта;
- ознакомление слушателей с особенностью проведения учебно-тренировочных занятий с занимающимися различного возраста и пола, а также с обучающимися, имеющими отклонения в здоровье;
- развитие творческого мышления, умения выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины направлено на формирование теоретических знаний и практических умений и навыков обучения двигательным действиям с применением средств и методов базовых видов спорта.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Гимнастика.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Раздел 3. Плавание.

Раздел 4. Спортивные игры

Преподавание дисциплины осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, методических, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями и соответствующими им знаниями, умениями и навыками (практическим опытом):

Общепрофессиональные компетенции

ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с

использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Знать:

- историю и современное состояние базовых видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных игр), их место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- значение и виды гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, плавания как базовых видов спорта;
- воспитательные возможности занятий базовыми видами спорта;
- терминологию базовых видов спорта;
- средства базовых видов спорта и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
- основы обучения упражнениям в базовых видах спорта;
- основы техники в базовых видах спорта;
- методики обучения технике в базовых видах спорта;
- методики развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях базовыми видами спорта;
- правила и организацию соревнований по базовым видам спорта;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта;
- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;
- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Уметь:

- применять методы организации учебной деятельности на занятиях базовым видам спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по базовым видам спорта в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию базовых видов спорта;
- распределять на протяжении занятия средства базовых видов спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в базовых видах спорта;
- использовать средства базовых видов спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе для ИВАС;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств

базовых видов спорта;

- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений базовых видов спорта;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств базовых видов спорта;
- оценивать качество выполнения упражнений в базовых видах спорта и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в базовых видах спорта, подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по базовым видам спорта;
- использовать существующие методики проведения соревнований по базовым видам спорта, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по базовым видам спорта;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
- формировать основы физкультурных знаний;
- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;
- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой общеподготовительных, специальноподготовительных и соревновательных элементов базовых видов спорта;
- владения техникой двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;
- проведения фрагмента занятия по обучению технике выполнения упражнений по базовым видам спорта, развитию физических качеств и воспитанию личности занимающихся;
- составления упражнений по обучению техническим приемам базовых видов спорта с учетом возраста и контингента занимающихся;
- участия в судействе соревнования по базовым видам спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 88 часов, в том числе: лекции - 16 часов, практические занятия - 48 часов, самостоятельная работа - 24 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел 1. Гимнастика						
1.	1.1. Гимнастика в системе физического воспитания	2	2	-	-	-	Запись лекции в рабочей тетради
2.	1.2. Терминология и классификация гимнастических упражнений	2	2	-	-	-	Опрос
3.	1.3. Строевые упражнения и основные виды передвижений	3	-	2	-	1	Выполнение комбинаций строевых упражнений
4.	1.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	3		2	-	1	Выполнение комбинаций упражнений
5.	1.5. Акробатические упражнения	3	-	2	-	1	Выполнение комбинаций упражнений
6.	1.6. Упражнения с предметами	3	-	2	-	1	Выполнение комбинаций упражнений
7.	1.7. Упражнения с малым оборудованием и на снарядах	3	-	2	-	1	Выполнение комбинаций упражнений
8.	1.8. Структура урока	3	-	2	-	1	Написание конспекта урока
Всего по разделу 1:		22	4	12	-	6	
	Раздел II. Легкая атлетика						
9.	2.1. Исторические аспекты развития легкоатлетического спорта в мире, Европе, СССР (российской империи) и Российской Федерации.	3	1	2	-	-	Опрос
10.	2.2. Классификация легкоатлетических упражнений и соревнований.	5	1	2	-	2	Опрос
11.	2.3. Основы техники и методики обучения легкоатлетических упражнений.	7	1	4	-	2	Опрос Демонстрация выполнения упражнений
12.	2.4. Развитие физических качеств и способностей с помощью легкоатлетических упражнений в зависимости от пола и возраста	7	1	4	-	2	Опрос

	занимающихся. Тесты, характеризующие ОФП и СФП.						
	Всего по разделу II:	22	4	12	-	6	
	Раздел III. Плавание						
13.	3.1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне.	2	-	2	-	-	опрос
14.	3.2. Техника спортивных способов плавания.	5	1	2	-	2	практический зачет
15.	3.3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.	5	1	2	-	2	опрос
16.	3.4. Прикладное плавание.	5	1	2	-	2	практический зачет
17.	3.5. Тренировка на начальном этапе подготовки.	3	1	2	-	-	опрос
18.	3.6. Место предмета «Плавание» в государственной системе физического воспитания	2	-	2	-	-	опрос
	Всего по разделу III:	22	4	12	-	6	
	Раздел IV. Спортивные игры						
19.	4.1. Баскетбол как командный вид спорта. Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке	6	2	2		2	Выполнение контрольных нормативов
20.	4.2. Особенности применения средств и методов баскетбола в подготовке различного контингента занимающихся	5	-	4		1	Выполнение рефератов
21.	4.3. Волейбол как командный вид спорта. Использование средств и методов волейбола в общей физической подготовке	6	2	2		2	Выполнение контрольных нормативов
22.	4.4. Особенности применения средств и методов волейбола в подготовке различного контингента занимающихся	5	-	4		1	Выполнение рефератов
	Всего по разделу VI:	22	4	12	-	6	
	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	Зачет
	ИТОГО	88	16	48	-	24	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Гимнастика

Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания

Лекции

Гимнастика как часть системы физического воспитания и базовый вид физкультурно-оздоровительной деятельности. Решение задач на занятиях гимнастикой: воспитательных, оздоровительных, образовательных, эстетических. Формирование двигательных умений и навыков в процессе занятий гимнастикой.

Классификация различных направлений в гимнастике: оздоровительная гимнастика, прикладная гимнастика, спортивная гимнастика. Виды оздоровительной гимнастики: основная (базовая), гигиеническая, атлетическая, ритмическая, фитнес-гимнастика. Восточные практики в гимнастике: ушу, цигун, тай-чи, йога, авторские программы.

Виды прикладной гимнастики: профессионально-прикладная, производственная, лечебная, военно-прикладная. Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, спортивная аэробика и др.

Основные средства гимнастики: общеразвивающие упражнения (ОРУ), вольные упражнения, упражнения с предметами (палками, мячами, скакалкой и др.) и малым

оборудованием (скамейкой, стулом и др.), гимнастические эстафеты, игры, полосы препятствий.

Методы обучения гимнастическим упражнениям: целостный, отдельный. Методы проведения упражнений: поточный, серийно-поточный. Организационные формы: групповые занятия, индивидуальные, круговые тренировки. Техника безопасности при проведении различных гимнастических упражнений.

Особенности проведения занятий с людьми различного возраста, пола и физического развития. Структура урока гимнастики: подготовительная, основная, заключительные части. Особенность структуры урока в зависимости от целевых задач и контингента занимающихся.

Тема 1.2. Терминология и классификация гимнастических упражнений

Лекции

Значение терминологии. Понятие «термин» в гимнастике. Краткость, точность, доступность – критерии гимнастических терминов. Правила применения терминов и форм записи ОРУ, упражнений с предметами. Графическое изображение упражнений.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками, электронным материалом.

Тема 1.3. Строевые упражнения и основные виды передвижений

Практические занятия

Основные понятия; строй, шеренга, колонна, дистанция, фланга, направляющий, замыкающий, строевые приемы, команды, расчеты.

Классификация строевых упражнений. Расчет по порядку, по заданию. Повороты на месте и в движении (направо, налево, кругом). Построения и перестроения: в одну шеренгу и колонну по одному, в две шеренги и колонны по два, из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две шеренги и обратно, и др.

Размыкания и смыкания: произвольным способом на вытянутые руки, приставными шагами, шагом и бегом в движении на заданную дистанцию и интервал. Характеристика разновидностей передвижений: переход с ходьбы на бег и наоборот, изменение темпа ходьбы и длины шага. Движение по кругу, «противоходом», «змейкой», по диагонали. Порядок действий преподавателя при проведении при проведении строевых упражнений: показ, подсказка, применение ориентиров, вербальные и невербальные методы управления группой.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками, электронным материалом.

Тема 1.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Практические занятия

Основные виды ходьбы и бега. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, выпадами, скрестными шагами, острый шаг, мягкий шаг и др. Разновидности бега: обычный, сгибая ноги вперед, назад, с прямыми ногами, высоко поднимая колени, с изменением направления, с различными движениями руками, перекрестная ходьба и др.

Простейшие виды подскоков, скачков и прыжков: на двух, на одной, со сменой ног и др.

Освоение стоек, положений головы, рук, ног, туловища. Движения частями тела в изменяющихся условиях ориентации тела в пространстве: лежа на спине, животе, на боку, сидя, в условиях устойчивого и неустойчивого равновесия тела. Последовательные, одноименные, разноименные движения частями тела. Статические и маховые (баллистические) движения. Сочетание движений прямыми и согнутыми руками, по дуге, по кругу.

Общеразвивающие упражнения на силу для различных частей тела в положении стоя, сидя, лежа, в упорах и др.

Кондиционная гимнастика. Упражнения на силу для различных мышц групп: подбор упражнений, дозировка, оказание помощи и страховки.

Упражнения на гибкость: статические и динамические упражнения. Стретчинг как важнейшая часть применяемых средств. Виды стретчинга и их использование в фитнесе. Упражнения стретчинга на различные группы мышц (перечислить и графически изобразить). Правила применения упражнений стретчинга в занятиях: чередование упражнений, время удержаний. Техника упражнений стретчинга.

Суставная гимнастика для свода стопы, дистальных отделов пальцев ног, передней части стопы, передней и латеральной части стопы и нижнего отдела голени, ахиллово сухожилия и задней нижней части ноги, икроножной мышцы и ахиллово сухожилия, четырехглавых мышц бедра, подколенного сухожилия, приводящих мышц, сгибателей бедра, ягодич и бедра, ягодич, бедра и туловища, мышц живота и сгибателей бедра, поясницы, латеральной части туловища, верхней части спины, мышц шеи, грудных мышц, передней части плеча, латеральной части плеча, двуглавой мышцы, трехглавой мышцы, мышц предплечья и др. Упражнения на равновесие, тренировку вестибулярного аппарата. Упражнения на координацию движений: сочетание движений для рук и ног в различном темпе, ритме, направлении. Различные методы обучения гимнастическим упражнениям: по показу, по рассказу. Физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение и др.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками, электронным материалом.

Тема 1.5. Акробатические упражнения

Практические занятия

Группировка: сидя, лежа, в приседе, подскоки в группировке.

Перекаты: вперед, назад, в стороны, со стойки на лопатках, круговой перекат в седое ноги врозь с согнутыми, прямыми ногами и др.

Кувырки: вперед, назад, через плечо из стойки на лопатках, из седа.

Стойки и упоры: на ногах, на лопатках, на голове и руках, на руках, простейшие упоры.

Мост: с опорой на стопы и лопатки, мост с опорой на руки из положения лежа на спине, встать с моста с поворотом в упор присев.

Парные упражнения: упражнения на силу в гибкость в партере, вход в стойку на бедрах у нижнего; стойка на плечах с опорой руками нижнего, лежащего на спине согнув ноги; равновесие на бедрах на ступнях нижнего, лежащего на спине, кувырок вдвоем вперед и др.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками, электронным материалом.

Тема 1.6. Упражнения с предметами

Практические занятия

Упражнения с гимнастической палкой: стоя сгибание разгибание рук, удерживая палку хватом снизу, сверху, в смешанном хвате; стоя в положении палка за головой в широком хвате приседания, наклоны вперед с прямой спиной, повороты туловища, наклоны в стороны; стоя в положении палка впереди на груди разгибание-сгибание рук вверх, наклоны в стороны с одновременным разгибание-сгибание рук вверх; вращение палки впереди туловища одной рукой, с передачей из руки в руку; балансировка палки в вертикальном положении на ладони правой, левой руки; лежа на спине сгибание-разгибание рук вперед (вверх) с подъемом туловища (кранч), то же с поворотом туловища:

наклоны вперед в седе с согнутыми, прямыми ногами, палка вперед; лежа на животе, палка за головой в широком хвате, прогнуться назад, а затем разгибая руки, то же с поворотом туловища и др.

Упражнения с гантелями: в положении стоя упражнения для мышц шеи (наклоны вперед, назад, в стороны, в промежуточных направлениях, повороты направо, налево, повороты с подниманием подбородка в конечной фазе движения; круговые движения головой, движения по дуге); упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание-разгибание в локтевых суставах, круговые движения предплечьями; малые и большие круги руками вперед и назад; пронация в плечевых суставах, поднимание-опускание плеч одновременные, поочередные; скрестные движения рук и др.

Упражнения с экспандерами: для задней поверхности плечевого пояса и верхней части спины, для мышц плеча, для мышц задней поверхности плеча, плечевого пояса и груди, для верхней части туловища и передней поверхности плеча, плечевого пояса, мышц передней поверхности рук, груди и туловища, рук, плечевого пояса и верхней части спины, мышц живота, таз, задней поверхности бедра и спины, ягодичных мышц, наружной и внутренней поверхности бедра и др.

Упражнения с короткой скакалкой: подскоки и прыжки на двух ногах с вращением вперед, назад; с промежуточным движением; другие разновидности подскоков на двух ногах (слалом, твист и т.п.); скачки с вращением скрещенной скакалки; прыжки с поворотами; скачки с ноги на ногу, скачки с двух ног на одну, скачки на одной ноге. Наклоны вперед, в стороны, назад, выкруты со сложенной скакалкой. Упражнения в парах. Упражнения с длинной скакалкой: техника и методика обучения прыжкам через длинную скакалку. Пробегание через вращающую скакалку. Основные прыжки, скачки и подскоки с двумя скакалками.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками, электронным материалом.

Тема 1.7. Упражнения с малым оборудованием и на снарядах

Практические занятия

Упражнения на гимнастической скамейке: обычная ходьба, бег, приставные шаги, проползание на животе, на спине, ходьба в приседе, ходьба на полупальцах вперед, назад, боком; упражнения в упорах, в смещенных упорах, отжимание, наклоны, равновесия; подскоки на скамейку со скамейки и др.

Упражнения с гимнастической скамейкой (выполняются группой): подъемы, переносы над головой, переносы скамейки в горизонтальной плоскости.

Упражнения, используя гимнастическую стенку: висы, разновидности лазаний (вертикальные, горизонтальные), приседания, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, упражнения для рук (подтягивание, отжимание и др.). Эстафеты, преодоление препятствий, используя гимнастическую скамейку и стенку.

Упражнения на снарядах: простейшие висы на перекладине, брусках, перехваты в висе; размахивания в висах; простейшие упоры, упражнения для мышц брюшного пресса, спины и др.

Учебная практика в парах, группах.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками, электронным материалом.

Тема 1.8. Структура урока

Практические занятия

Характеристика различных типов уроков, применяемых в гимнастике. Вводная часть и ее содержание. Характеристика подготовительной части. Цели и задачи, решаемые в подготовительной части урока. Характеристика основной части. Цели и задачи, решаемые

в основной урока. Заключительная часть урока. Особенности проведения урока с различным контингентом.

Самостоятельные занятия

Подготовка конспекта урока.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Исторические аспекты развития легкоатлетического спорта в мире, Европе, СССР (Российской империи) и Российской Федерации

Лекции

История лёгкой атлетики. Олимпийские игры древности. Лёгкая атлетика в Российской империи. Кружки любителей бега, первые соревнования. Уровень результатов. Этапы (периоды) развития отечественной лёгкой атлетики. Участие в крупных международных соревнованиях. Олимпийские игры.

Возникновение легкоатлетических упражнений. Современное развитие легкоатлетического спорта. Этапы эволюции техники и методов тренировки. Современное состояние лёгкой атлетики.

Практические занятия

Современное состояние легкоатлетического спорта в мире, Европе и Российской Федерации (изучение материалов по теме). Тенденции дальнейшего развития лёгкой атлетики.

Тема 2.2. Классификация легкоатлетических упражнений и соревнований.

Лекция

Определение лёгкой атлетики как вида спорта. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Бег, прыжки, метания, многоборья, ходьба. Связь видов лёгкой атлетики с другими видами спорта. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания. Проводимые соревнования (в помещении и на стадионе) под эгидой ВФЛА, ЕА и IAAF.

Практические занятия

Характеристика и разновидность соревнований.

Самостоятельная работа

Изучить аспекты становления и развития легкоатлетического спорта. Изучить содержание, классификацию и характеристику легкоатлетических упражнений. Проанализировать варианты распределения легкоатлетических упражнений по различным группам. Самостоятельно ознакомиться с программой дисциплины «Теория и методика лёгкой атлетики», требований, предъявляемых к слушателям в процессе обучения. Подготовиться к устному опросу.

Тема 2.3. Основы техники и методики обучения легкоатлетических упражнений

Лекции

Понятие о технике легкоатлетических упражнений - бега, прыжков, метаний и ходьбы. Основа техники как совокупность звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Определяющее (ведущее) звено техники. Сходство и различия в технике.

Практические занятия

Основы техники ходьбы и бега. Ходьба и бег - естественные способы передвижения человека. Цикличность, фазы движения в течение цикла (двойного шага). Периоды одиночной, двойной опоры и полёта. Путь движения общего центра масс. Скорость, длина, частота шагов. Положение туловища, головы. Дыхание. Индивидуальные особенности. Эффективность вариантов техники. Отличительные особенности бега и ходьбы.

Основы техники прыжков. Виды прыжков. Составные части прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Механизм отталкивания. Приземление в различных

прыжках. Динамические нагрузки. Основные показатели техники в легкоатлетических прыжках

Основы техники метаний. Виды метаний. Дальность полёта и факторы, её определяющие. Начальная скорость вылета, угол вылета, угол «атаки». Угол местности. Длина пути приложения усилий метателя к снаряду. Сопротивление воздуха. Фазы метания, работа групп мышц. Тенденции развития техники метаний.

Самостоятельная работа

Изучить и дать анализ технике основных легкоатлетических упражнений. Определить кинематические и динамические показатели, характеризующие технику выполнения легкоатлетических упражнений. Провести анализ кинограмм сильнейших легкоатлетов. Подготовиться к опросу по данной теме.

Тема 2.4. Развития физических качеств и способностей с помощью легкоатлетических упражнений, в зависимости от пола и возраста занимающихся. Тесты, характеризующие ОФП и СФП

Лекции

Общие понятия о физических качествах и способностях в спорте. Развитие физических качеств и способностей, в зависимости от возраста и пола.

Сила и её проявление в различных видах легкой атлетики. Сила, абсолютная и относительная. Методы развития силы средствами легкоатлетических упражнений. Проявление силы в ускорении тела, снаряда. Построение силовой тренировки. Особенности силовой подготовки в различных циклах тренировки. Особенности развития силы у легкоатлетов различных специализаций.

Качество быстроты, её виды. Проявление быстроты в различных видах легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота». Быстрота и техника движения. Частота движений. Методы развития быстроты.

Определение выносливости и её проявление в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения. Виды выносливости: общая и специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость. Методы развития выносливости в различных видах легкой атлетики. Методы развития выносливости в беговых видах. Методика развития выносливости у юных легкоатлетов.

Определение гибкости и её проявление в видах лёгкой атлетики. Методика развития гибкости. Место упражнений «на гибкость» в тренировочном занятии.

Ловкость и координация. Методы развития ловкости и координации. Значение этих качеств для достижения успеха в видах легкой атлетики. Место упражнений для развития ловкости и координации в уроке. Развитие ловкости и координации в детском возрасте.

Понятие о физических способностях. Скоростно-силовые, скоростные. Скоростно-силовая подготовка. Скоростная подготовка.

Тесты, характеризующие физические качества и способности. Их предназначение. Оценка, с помощью тестов, ОФП и СФП. Примерные контрольно-нормативные цифры, в зависимости от пола и возраста занимающихся.

Практические занятия

Составление комплексов упражнений на развитие различных качеств и способностей.

Самостоятельная работа

Изучить дополнительную литературу по теме, подготовиться к зачёту.

Составить комплексы специальных упражнений для развития физических качеств и способностей для избранного вида спорта.

Раздел III. Плавание

Тема 3.1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне.

Особенности плавания как базового вида спорта. Основные нормы и правила поведения в бассейне, требования правил внутреннего распорядка; инструктаж по правилам поведения во время занятий; ответы на вопросы по разделам и темам.

Тема 3.2. Техника спортивных способов плавания.

Основные понятия и закономерности статического и динамического режимов плавания. Общие требования к технике плавания (положение тела и головы, движения руками, движения ногами, особенности дыхания, согласование движений). Структура плавательных движений: траектория цикла движений, фазы гребка, опорные плоскости.

Техника спортивных способов: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Общая характеристика способов плавания. Положение тела и головы, движения ногами, движения руками и согласование с дыханием, общее согласование движений. Вариативность техники. Техника выполнения стартов и поворотов. Анализ и оценка техники плавания.

Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.

Тема 3.3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.

Этап начального обучения (обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой, простейшим плавательным движениям и упрощенным способам плавания). Значение начального этапа обучения плаванию для качественного овладения умением плавать. Организация этапа начального обучения плаванию в различных условиях и с различным контингентом занимающихся.

Упражнения, применяемые на начальном этапе обучения плаванию: входы и выходы из воды, ознакомление с основными свойствами воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплытия и лежание на воде, выдохи в воду, скольжения по поверхности воды. Освоение простейших плавательных движений и упрощенных способов плавания.

Проведение подвижных игр в воде, применяемых на начальном этапе обучения плаванию.

Обучение спортивным способам плавания (обучение правильному положению тела; технике: движений ногами, движений руками и дыхания, согласования движений, старта и поворотов); варианты методики обучения плаванию (последовательный, параллельно-последовательный и одновременный). Совершенствование техники плавания (с целью увеличения скорости плавания, длины проплываемой дистанции, качества освоения техники или овладения многими способами плавания). Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине и брасс. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, а также техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и брассом.

Подготовка к урокам и написание конспектов уроков. Проведение уроков начального обучения плаванию. Упражнения в воде и использование игр для решения определенных задач обучения плаванию на начальном этапе. Упражнения для обучения технике движений ногами, руками, дыхания, согласования движений в спортивных способах плавания.

Тема 3.4. Прикладное плавание.

Правила безопасности при массовых купаниях и при проведении занятий по плаванию. Статистические данные об утоплениях. Причины утопления: быстрота и низкое

качество обучения плаванию; плохая организация и дисциплина на занятиях плаванием; условия и ситуации, при которых вероятность утопления особенно велика (переохлаждение, холодовой шок, острое кислородное голодание при нырянии, «травма ныряльщика», плавание при сильной волне и течении, плавание в одежде, судороги и т.п.).

Основные разделы прикладного плавания и их содержание. Техника прикладного плавания и ныряния (прикладные способы плавания: на боку, брассом на спине; ныряние в длину и глубину различными способами; транспортировка утопающих).

Спасание тонущих с помощью табельных и подручных спасательных средств. Действия при спасании в зависимости от состояния тонущего. Особенности приемов транспортировки тонущего и помощь в доплывании до берега (бортика бассейна) уставшему пловцу. Ныряние, поиск и доставание утонувшего со дна. Приемы выноса пострадавшего на берег (бортик бассейна).

Обучение технике прикладных способов плавания (на боку и брасс на спине). Упражнения, применяемые на суше и в воде для обучения прикладным способам плавания.

Оказание первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления.

Освоение техники ныряния в длину и глубину. Приемы, обеспечивающие безопасное ныряние.

Совершенствование приемов спасания тонущего. Прикладные прыжки в воду (в группировке, с разведением рук в стороны и др.). Приемы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки тонущего (на боку, на спине). Последовательность действий при спасании тонущих в различных условиях. Совершенствование всего комплекса приемов спасания тонущих. Правила поведения при возникновении судорог при плавании. Способы отдыха на воде.

Тема 3.5. Тренировка на начальном этапе подготовки.

Общая характеристика закономерностей роста результатов в плавании. Понятие о тренированности, подготовленности, тренировочной нагрузке.

Виды подготовки пловцов: физическая, техническая, психологическая, теоретическая, тактическая и морально-волевая. Общая и специальная физическая подготовка пловцов.

Дистанционный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и комбинированные методы тренировки. Сравнительная характеристика различных методов спортивной тренировки для совершенствования специальных физических качеств. Особенности применения методов спортивной тренировки на различных этапах и периодах тренировочного процесса.

Организационно-методические особенности проведения тренировки по плаванию на начальном этапе подготовки. Учет возрастных особенностей занимающихся. Контроль и самоконтроль состояния здоровья и уровня тренированности спортсменов. Особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах.

Тема 3.6. Место предмета «Плавание» в государственной системе физического воспитания.

Программы по плаванию для детских садов, общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений. Особенности организации и методики проведения занятий по плаванию в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях.

Программы занятий по плаванию для детей дошкольного возраста, школьников, отдыхающих в оздоровительных лагерях, для занимающихся в секциях спортивного плавания и группах здоровья. Особенности методики проведения занятий по плаванию с людьми старшего возраста. Организация и проведение занятий по плаванию в

оздоровительных лагерях, секциях плавания, группах здоровья, с допризывной молодёжью и в местах массовых купаний.

Самостоятельная работа по разделу

Изучение рекомендованной литературы по разделу «Плавание». Конспектирование материалов учебных занятий. Составление планов-конспектов учебных занятий.

Раздел IV. Спортивные игры

Тема 4.1. Баскетбол как командный вид спорта. Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке.

Лекции

История и современное состояние баскетбола. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, необходимых для эффективных занятий баскетболом. Связь физических качеств с техникой и тактикой игры. Особенности построения и проведения занятий по физической подготовке с использованием средств и методов баскетбола. Методы анализа и оценки уровня физической подготовленности занимающихся баскетболом.

Правила игры в баскетбол и их эволюция. Упрощенные правила игры.

Общая характеристика техники баскетбола, ее значение для уровня мастерства игрока. Взаимосвязь техники и физических качеств. Характеристика технических приемов нападения и защиты. Особенности обучения нападению: владению мячом и передвижению. Особенности обучения технике защиты: овладение мячом, и передвижения в баскетболе. Основные ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления.

Принципы и пути обучения и совершенствования техники игры. Основные методы и средства обучения и совершенствования техническим приемам. Особенности построения и проведения занятий по технической подготовке. Методы оценки уровня технической подготовленности игроков.

Основные понятия о содержании тактики. Общая характеристика тактики игры в баскетбол. Взаимосвязь тактики с техникой, физическими и психологическими качествами игроков. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Типичные варианты и частота их применения в современной игре. Типичные ошибки в тактике, причины их возникновения и средства устранения. Оценка уровня тактической подготовленности баскетболистов и команды.

Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке спортсменов и обучающихся.

Практические занятия

Гигиенические требования к организации занятий по баскетболу. Правила поведения для занимающихся.

Основные методы и средства развития общих и специальных физических качеств средствами баскетбола.

Методика обучения технике выполнения основных элементов в баскетболе, правила техники безопасности при их выполнении.

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование технических приемов баскетбола. Формирование навыков выполнения отдельных элементов техники: передача мяча на месте и в движении; бросок мяча со средней дистанции; ведение мяча с броском в корзину из-под щита; штрафные броски.

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендуемой научно-методической литературы. Анализ выполнения технических приемов ведущими баскетболистами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в технике движений.

Анализ тактики игры ведущими игроками и командами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в командной тактике игры (нападении и обороны).

Отработка навыков выполнения отдельных элементов техники для сдачи нормативов.

Тема 4.2. Особенности применения средств и методов баскетбола в подготовке различного контингента занимающихся

Практические занятия

Проведение тренировочных занятий, направленных на формирование технико-тактических навыков игры в баскетбол для учащихся.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах.

Самостоятельная работа

Принципы, формы и организация занятий по массовому баскетболу. Организация и проведение тренировочных занятий в образовательных организациях. Оценка уровня подготовленности занимающихся. Программы и программные требования.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах. Оценка уровня подготовленности.

Тема 4.3. Волейбол как командный вид спорта. Использование средств и методов волейбола в общей физической подготовке.

Лекции

История и современное состояние волейбола. Характеристика физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, необходимых для эффективных занятий волейболом. Связь физических качеств с техникой и тактикой игры. Особенности построения и проведения занятий по физической подготовке с использованием средств и методов волейбола. Методы анализа и оценки уровня физической подготовленности занимающихся волейболом.

Правила игры в волейбол и их эволюция.

Общая характеристика техники волейбола, ее значение для уровня мастерства игрока. Взаимосвязь техники и физических качеств. Анализ выполнения технических приемов современной игры: подач, передач, нападающих ударов, приема мяча, блока. Основные ошибки в технике, причины их возникновения, основные пути их предупреждения и исправления. Особенности технических приемов при их тактической реализации.

Принципы и пути обучения и совершенствования техники игры. Основные методы и средства обучения и совершенствования техническим приемам. Особенности построения и проведения занятий по технической подготовке. Методы оценки уровня технической подготовленности игроков.

Основные понятия о содержании тактики. Общая характеристика тактики игры в волейбол. Взаимосвязь тактики с техникой, физическими и психологическими качествами игроков. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и обороне. Типичные варианты и частота их применения в современной игре. Типичные ошибки в тактике, причины их возникновения и средства устранения. Оценка уровня тактической подготовленности волейболиста и команды.

Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке спортсменов и обучающихся.

Практические занятия

Гигиенические требования к организации занятий по волейболу. Правила поведения для занимающихся.

Основные методы и средства развития общих и специальных физических качеств средствами волейбола.

Методика обучения технике выполнения основных элементов в волейболе, правила техники безопасности при их выполнении.

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование технических приемов волейбола. Формирование навыков выполнения отдельных элементов техники: передачи верхние двумя руками в парах; передачи снизу двумя руками в парах; подача прямая верхняя; подачи нижние (по выбору); нападающий удар (прямой).

Проведение тренировочных занятий в учебной группе слушателей, направленных на обучение и совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендуемой научно-методической литературы. Анализ выполнения технических приемов ведущими волейболистами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в технике движений.

Анализ тактики игры ведущими игроками и командами страны и мира по видеозаписям соревнований. Выявление типичных ошибок в командной тактике игры (нападении и обороны).

Отработка навыков выполнения отдельных элементов техники для сдачи нормативов.

Тема 4.4. Особенности применения средств и методов волейбола в подготовке различного контингента занимающихся

Практические занятия

Проведение тренировочных занятий, направленных на формирование технико-тактических навыков игры в волейбол для учащихся.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах.

Самостоятельная работа

Принципы, формы и организация занятий по массовому волейболу. Организация и проведение тренировочных занятий в образовательных организациях. Оценка уровня подготовленности занимающихся. Программы и программные требования.

Особенности построения и проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в различных возрастных группах. Оценка уровня подготовленности.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- **Практические занятия.** Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- **Самостоятельные занятия.** Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- **Internet-форумы.** Для более глубокого усвоения содержания программы обучающиеся участвуют в Интернет-форумах слушателей программы.

- **Консультации.** Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- **Письменные работы.** Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии:**

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

По разделу 1. Гимнастика

а) Основная литература:

1. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физ.культура и спорт», 032102 – «Физ.культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адапт. физ. культура): рек. УМО по образованию в обл.физ.культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физ.культура, 2010. – 128с.: ил.

2. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: Учебно-методическое пособие // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве» / Отв. Ред. Л.Е. Курнешова – М.: Центр «Школьная книга», 2006. – 272 с.

б) Дополнительная литература:

1. Кувшинникова С.А. Общеразвивающие упражнения с использованием координационной лестницы и гимнастической скамейки. Учебное пособие для студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М.: РГУФКСМиТ 2017. - 93 с.

2. Кувшинникова С.А., Дубовицкая И.А. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учебно-методическое пособие для студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 98 с.

3. Дубовицкая И.А. Общеразвивающие упражнения с мячом. Учебно-методическое пособие для студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М.: РГУФКСМиТ, 2018. – 90 с.

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

1. <http://sportgymrus.ru/>
2. <http://vfrg.ru/>
3. <https://gimnastika.pro/>

По разделу II. Легкая атлетика

а) Основная литература:

1. Колодий, О. В. Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культуры / О. В. Колодий, Е. М. Лутковский, В. В. Ухов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
2. Лёгкая атлетика. Учебник для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

б) Дополнительная литература:

3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: Учебное пособие / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: Учебное пособие / В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 152 с.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
6. Колодий, О. В. Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культуры / О. В. Колодий, Е. М. Лутковский, В. В. Ухов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
7. Лёгкая атлетика: Справочник / Сост. Р. В. Орлов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 392с.
8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ-Астрель, 2002. – 864 с.
9. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов: Учебное пособие / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 232 с.

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

1. www.iaaf.org – сайт Международной ассоциации атлетических федераций (IAAF).
2. www.european-athletics.org – сайт Европейской атлетики.
3. www.rusathletics.info – сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики (ВФЛА).

По разделу III. Плавание

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания: учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.
3. Морозов С.Н. Прикладное плавание: учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.: табл.

б) Дополнительная литература:

4. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта / Н.Ж. Булгакова //Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общей редакцией Булгаковой Н.Ж. -М.: «Академия», 2003. -320 с.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.
6. Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: метод. рекомендации / Н.Ж. Булгакова; Всерос. федерация плавания. - М.: спорт, 2016. - 68 с

7. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: ФиС, 2007. - 911 с.: ил.
8. Гузман, Р. Плавание: упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман; [пер. с англ. В.М. Боженков]; предисл. Пабло Моралеса; [пер. с англ. В.М. Боженков]. - Минск: Попурри, [2013]. - 288 с.
9. Лафлин Т. Как рыба в воде : Эффективные техники плавания, доступные каждому - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 216 с.
10. Люсерио, Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио. - М.: Эксмо, 2010. - 279 с.
11. Никитина С.М. Плавание в государственной системе физического воспитания: лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 15 с.: табл.
12. Никитина С.М. Прикладное плавание: лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 26 с.
13. Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания: лекция для студентов РГУФК : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.

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

1. Плавание: www.swimming.ru
2. ФИНА: www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
3. LEN: www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания
4. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания.

По разделу 4. Спортивные игры

а) Основная литература:

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с.: ил.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
3. Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов : [учеб.-метод. пособие] - М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. - 89 с.
4. Волейбол : [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.
5. Волейбол : пример. прогр. для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников]. - М.: Сов. спорт, 2003. - 110 с.: табл.
6. Волейбол : этапы спорт. совершенствования и высш. спорт. мастерства : пример. прогр. спортив. подгот. для дет.-юнош. спортив. школ., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин] ; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 92 с.: табл.
7. Волейбол. Пляжный волейбол : Правила соревнований / Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму, Всерос. Федерация волейбола. - М.: Терра-спорт, 2001. - 131 с.: ил.
8. Кунянский В.А. Волейбол : О судьях и судействе / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл.
9. Лепешкин В.А. Волейбол в школе : Обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. - М.: Чистые пруды, 2007. - 32 с.: ил.
10. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

11. Фурманов А.Г. Волейбол : [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2009. - 227 с.: ил..

б) Дополнительная литература:

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике и тактике баскетбола метод. разраб. для специальности 032101 / С.Н. Анискина; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 40 с.: ил.
2. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган ; [пер. с англ. Т.А. Бобровой]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 303 с.: ил.
3. Климов С.Е. Дворовый спорт / С.Е. Климов. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 163 с.: ил.
4. Козин В.В. Моделирование противодействий соперников в технико-тактической подготовке баскетболистов групп спортивного совершенствования: Монография : рек. для магистрантов и бакалавров физкультур. вузов по направлениям 034300.68, 034300.62 / Козин В.В. ; М-во спорта РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2014. - 166 с.: рис.
5. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвижные и учебные игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.: ил.
6. Лях В.И. Физическая культура : 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 237 с.: ил.
7. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации / Советский спорт, 2014.-152с
8. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.: ил.
9. Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот.: "Физ. культура" : квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр : форма обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015
10. Официальные правила баскетбола 2018 : утв. Центр. Бюро ФИБА : Рио-деЖанейро, Бразилия, 29 апр. 2012 г. : Действуют с 1 окт. 2012 г. : [утв. Исполкомом Рос. Федерацией баскетбола 19 июля 2012 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [Б. м.: Б. и.], [2018]. - 119 с.: ил.
11. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.] ; Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. -30 с.
12. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров : 110 упражнений от простых до сложных :[пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с.: ил.
13. Семенов В.Б. Секция баскетбола в школе / В.Б. Семенов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с.: ил.
14. Нефедов В.М., Никонов В.А., Макеева В.С. Система подготовки судей по баскетболу: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Орел: ООО «Модуль-К», 2015. – 185с.
15. Орлан И.В., Скляров В.М., Гаврилова Л.Г. Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 107 с.
16. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информ.-метод. материалы, разраб. занятий и упражнений, спортив. игры / авт.-сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, [2007]. - 238 с.: табл.

17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол : в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с.: табл.
18. Физическая культура : 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / под ред. М.Я. Виленского. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2010. - 156 с.: ил.
19. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.- Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. -4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.: ил.
12. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.
13. Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.
14. Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.
15. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.
16. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.
17. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.
18. Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.
19. Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.
20. Титова Т.М. Волейбол : Развитие физ. качеств и двигат. навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова. - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с..

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

1. <http://www.fiba.com>
2. <http://www.fibaeurope.com>
3. <http://www.russiabasket.ru>
4. <http://www.pro100basket.ru>
5. <http://www.mbl.su>
6. <http://www.cskabasket.com>
7. <http://www.pbleague.ru>
8. <http://www.euroleague.net>
5. <http://www.volley.ru> официальный сайт ВФВ
6. <http://www.sportbox.ru> – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.
7. <http://www.ntvplus.ru> – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС
8. <http://www.eurosport.ru> – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»
9. <http://www.laola1.tv> – официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ
10. <http://www.fivb.org> - официальный сайт ФИВБ.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории для проведения теоретических занятий, оснащенные мультимедийным оборудованием;
- гимнастический зал;

- легкоатлетический манеж;
- плавательные бассейны длиной 25м и 50м;
- спортивные залы (баскетбольный и волейбольный).

Технические средства обучения:

- секундомеры.
- комплект стандартных гимнастических снарядов,
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные и др.,
- легкоатлетический инвентарь и оборудование;
- плавательные доски, круги, шесты,
- мячи баскетбольные, волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)
- скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)
- гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)
- резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления
- корзины для мячей;
- макеты баскетбольной и волейбольной площадки для занятий по тактике

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, практических нормативов, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий;
- сдача нормативов;
- контроль самостоятельной работы слушателей.

Перечень примерных вопросов и заданий для практической и самостоятельной работы по разделу I. Гимнастика

Строевые упражнения и передвижения

Учебно-зачетная комбинация – построение группы в одну шеренгу – передвижение по кругу – перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре, пять) налево – остановка группы – размыкание – смыкание – обратное перестроение в колонну по одному

Оценка выполнения

- «5» - Команды выполняются уверенно
- «4» - В целом уверенное подача команд
- «3» - Подача команд и подсчет с явными ошибками
- «2» - Нарушение правильности подач команд, неправильный подсчет, перестроение начато, но не доведено до конца; изменена последовательность перестроений или пропущен один из них.

Общеразвивающие упражнения (способом по показу).

Учебно-зачетная комбинация – стойка ноги врозь, руки на пояс – наклон вправо, руки вверх – стойка ноги врозь, руки на пояс – наклон влево – стойка ноги врозь, руки на пояс – приседание – встать – руки вперед – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – выпрямиться – прыжки ноги вместе – ноги врозь с различными движениями руками

Оценка выполнения

«5» - Упражнение выполнено уверенно, без задержек при переходе от элемента к элементу, все элементы выполнены технически правильно.

«4» - В целом уверенное выполнение комбинации без остановок, но с мелкими ошибками в исполнении отдельных элементов; небольшая неточность в направлении движения.

«3» - Выполнение упражнения с явными ошибками в технике большинства элементов; неоправданные паузы и потеря темпа.

«2» - Нарушение общего порядка выполнения упражнения; грубые ошибки при выполнении отдельных элементов, граничащие с их невыполнением, упражнение начато, но не доведено до конца; изменена последовательность элементов или пропущен один из них.

Акробатические упражнения

Учебно-зачетная комбинация - стойка ноги врозь – кувырком вперед стойка на лопатках – перекат в упор присев – кувырок назад - встать – переворот боком.

Оценка выполнения

«5» - Упражнение выполнено уверенно, без задержек при переходе от элемента к элементу, все элементы выполнены технически правильно.

«4» - В целом уверенное выполнение комбинации без остановок, но с мелкими ошибками в исполнении отдельных элементов; небольшая неточность в направлении движения.

«3» - Выполнение упражнения с явными ошибками в технике большинства элементов; неоправданные паузы и потеря темпа.

«2» - Нарушение общего порядка выполнения упражнения; грубые ошибки при выполнении отдельных элементов, граничащие с их невыполнением, упражнение начато, но не доведено до конца; изменена последовательность элементов или пропущен один из них.

Упражнения с предметами – составление и демонстрация комбинаций на 8-16 счетов с различными предметами (скакалкой, гимнастическая палка, гантели, эспандер).

Оценка выполнения

«5» - Комбинация составлена логично. Упражнение выполнено уверенно, без задержек при переходе от элемента к элементу, все элементы выполнены технически правильно.

«4» - В целом хорошо составленная комбинация, уверенное выполнение упражнений без остановок, но с мелкими ошибками в исполнении отдельных элементов.

«3» - Отсутствие четкой логики при составлении комбинации, выполнение упражнений с явными ошибками в технике большинства элементов; неоправданные паузы и потеря темпа.

«2» - Отсутствие логики при разработке комбинации, нарушение общего порядка выполнения упражнений; грубые ошибки при выполнении отдельных элементов, граничащие с их невыполнением, комбинация начата, но не доведена до конца; изменена последовательность элементов или пропущен один из них.

по разделу II. Легкая атлетика

1. Исторические аспекты становления и развития легкоатлетического спорта в Российской империи, СССР, Российской Федерации.

2. Исторические аспекты становления и развития одной из легкоатлетических дисциплин в Российской империи, СССР, Российской Федерации.
3. Выступления российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх, чемпионатах мира.
4. Выступления российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх, чемпионатах мира (избранная легкоатлетическая дисциплина).
5. Классификация легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания, ходьба и многоборье).
6. Легкоатлетические соревнования, проводимые под эгидой международной, европейской ассоциаций и всероссийской федерации.
7. Основы техники и методики обучения легкоатлетических дисциплин (избранный вид лёгкой атлетики).
6. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей легкоатлетическими средствами в избранном виде спорта.

по разделу III. Плавание

Техника спортивных способов плавания.

Тестирование уровня освоения программы слушателями по теме «Техника спортивных способов плавания»

Техника спортивных способов плавания:

- оценка техники способа кроль на груди;
- оценка техники способа кроль на спине;
- оценка техники способа брасс;
- оценка техники способа баттерфляй (дельфин).

Техническая подготовленность по отдельным способам плавания оценивается с использованием следующих критериев:

5 баллов – пловец правильно выполняет все элементы техники (положение тела в воде обтекаемое и уравновешенное; продвижение вперед от гребков руками эффективно; ноги выполняют движения правильно; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; в целом движения можно охарактеризовать как непринужденные, свободные).

4 балла – у пловца отмечаются небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений или в их согласовании – при хорошем продвижении вперед, отсутствии напряженности и скованности.

3 балла – у пловца отмечаются существенные ошибки в выполнении отдельных элементов техники или в их согласовании; продвижение вперед с помощью гребков – среднее по величине; заметна излишняя мышечная напряженность.

2 балла – пловец выполняет отдельные элементы техники с грубыми ошибками; движения скованные, продвижение вперед неэффективное.

1 балл – пловец не проплывает до конца контрольный отрезок или нарушает правила соревнований, регламентирующие плавание данным способом.

Прикладное плавание:

- оценка техника плавания способом на боку;
- ныряние в длину (25м – «5»; 20м – «4»; 15м – «3»);
- транспортировка тонущего на дистанции 50м любым прикладным способом с эффективным, быстрым продвижением и вынос его на бортик - «5»; использование других вариантов техники плавания с низкой скоростью продвижения – «4»; транспортировка любым способом плавания с малоэффективным продвижением – «3».

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки

1. Основные нормы и правила поведения в бассейне.
2. Правила безопасности при массовых купаниях и при проведении занятий по плаванию.
3. Статистические данные об утоплениях.

4. Причины утопления: быстрота и низкое качество обучения плаванию; плохая организация и дисциплина на занятиях плаванием; условия и ситуации, при которых вероятность утопления особенно велика (переохлаждение, холодовой шок, острое кислородное голодание при нырянии, «травма ныряльщика», плавание при сильной волне и течении, плавание в одежде, судороги и т.п.).
5. Спасание тонущих с помощью табельных и подручных спасательных средств.
6. Действия при спасании в зависимости от состояния тонущего.
7. Особенности приемов транспортировки тонущего и помощь в доплывании до берега (бортика бассейна) уставшему пловцу.
8. Ныряние, поиск и доставание утонувшего со дна.
9. Приемы выноса пострадавшего на берег (бортик бассейна).
10. Подготовка к урокам по плаванию. Написание конспектов уроков.

по разделу IV. Спортивные игры

Нормативы по технической подготовке (баскетбол):

1. Передача мяча на месте и в движении.
2. Бросок мяча со средней дистанции.
3. Ведение мяча с броском в корзину из-под щита.
4. Штрафные броски.

Нормативы по технической подготовке (волейбол):

5. Передачи верхние двумя руками в парах.
6. Передачи снизу двумя руками в парах.
7. Подача прямая верхняя.
8. Подачи нижние (по выбору).
9. Нападающий удар (прямой).

Примерный перечень тем рефератов (баскетбол):

1. «Становление и развитие баскетбола».
2. «История развития баскетбола в России».
3. «Массовые соревнования по баскетболу: организация и особенности проведения».
4. «Особенности методики судейства массовых соревнований по баскетболу».

Примерный перечень тем рефератов (волейбол):

5. «Развитие волейбола с 1896 года до наших дней».
6. «История развития волейбола в России».
7. «Массовые соревнования по волейболу: организация и особенности проведения».
8. «Особенности методики судейства массовых соревнований по волейболу».

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – **зачет**.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации по разделу I. Гимнастика

11. Перечислите основные виды гимнастики
12. Понятие термин и терминология в гимнастике
13. Что относится к общеразвивающим упражнениям?
14. Классификация общеразвивающих упражнений.
15. Методика обучения базовым акробатическим элементам.
16. Страховка и помощь при освоении акробатических упражнений.
17. Особенности терминологии упражнений с предметами.
18. Специфика проведения упражнений с предметами с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

19. Перечислите основные разновидности передвижений и их использование в подготовительной части урока гимнастики.
20. Классификация строевых упражнений.
21. Техника безопасности при проведении гимнастических упражнений с предметами, малым оборудованием и на снарядах.
22. Специфика структуры урока при проведении занятий с детьми дошкольного возраста.
23. Урок гимнастики в общеобразовательной школе.

по разделу II. Легкая атлетика

1. Определение и содержание лёгкой атлетики.
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов, соревнований.
3. Оздоровительное и прикладное значение лёгкой атлетики.
4. Связь видов лёгкой атлетики с другими видами спорта.
5. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в мире и Европе.
6. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в СССР и России. Первые кружки любителей бега в России.
7. Развитие легкоатлетического спорта в Российской Федерации.
8. Участие российских (советских) легкоатлетов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.
9. Руководство легкоатлетическим спортом в мире и России.
10. Эволюция техники легкоатлетических видов.
11. Современное состояние спорта в стране и за рубежом, тенденция развития.
12. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
13. Основы техники ходьбы и бега: цикличность, периоды одиночной и двойной опоры, полёта.
14. Основы техники прыжков: части прыжка.
15. Основы техники метаний: части метаний.
16. Обучение легкоатлетическим упражнениям как педагогический процесс. Средства и методы обучения. Последовательность задач обучения легкоатлетическим упражнениям.
17. Учёт возрастных особенностей при обучении.
18. Характер соревнований, спортивный календарь, положение и программа соревнований.
19. Роль и место лёгкой атлетики в системе физического воспитания.
20. Особенности организации и методики проведения занятий по лёгкой атлетике в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях.
21. Особенности занятий лёгкой атлетикой с различными группами занимающихся.
22. Легкоатлетические упражнения в системе массовых мероприятий; легкоатлетические пробеги, кроссы, эстафеты по улицам города и т.д.
23. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация; их приоритетное проявление в видах легкой атлетики и других видах спорта.
24. Легкоатлетические упражнения, направленные на развития физических качеств и способностей.
25. Возрастные особенности развития физических качеств и способностей.
26. Оценка физического развития при помощи физических упражнений.
27. Легкоатлетические упражнения как средство оздоровления: оздоровительная ходьба и бег; группы общей физической подготовки и т.п.

по разделу III. Плавание

1. Цели и основные задачи дисциплины «Плавание».
2. Основные понятия и закономерности статического и динамического режимов плавания.

3. Общие требования к технике плавания (положение тела и головы, движения руками, движения ногами, особенности дыхания, согласование движений).
4. Структура плавательных движений: траектория цикла движений, фазы гребка, опорные плоскости.
5. Техника спортивных способов: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).
6. Общая характеристика способов плавания. Положение тела и головы, движения ногами, движения руками и согласование с дыханием, общее согласование движений.
7. Вариативность техники.
8. Техника выполнения стартов и поворотов.
9. Анализ и оценка техники плавания.
10. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).
11. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.
12. Этап начального обучения (обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой, простейшим плавательным движениям и упрощенным способам плавания).
13. Значение начального этапа обучения плаванию для качественного овладения умением плавать.
14. Организация этапа начального обучения плаванию в различных условиях и с различным контингентом занимающихся.
15. Упражнения, применяемые на начальном этапе обучения плаванию: входы и выходы из воды, ознакомление с основными свойствами воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежание на воде, выдохи в воду, скольжения по поверхности воды.
16. Освоение простейших плавательных движений и упрощенных способов плавания.
17. Проведение подвижных игр в воде, применяемых на начальном этапе обучения плаванию.
18. Обучение спортивным способам плавания (обучение правильному положению тела; технике: движений ногами, движений руками и дыхания, согласования движений, старта и поворотов); варианты методики обучения плаванию (последовательный, параллельно-последовательный и одновременный).
19. Совершенствование техники плавания (с целью увеличения скорости плавания, длины проплываемой дистанции, качества освоения техники или овладения многими способами плавания).
20. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники плавания спортивными способами: кроль на груди, кроль на спине и брасс.
21. Упражнения на суше и в воде для овладения и совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, а также техники простых поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и брассом.
22. Проведение уроков начального обучения плаванию.
23. Упражнения в воде и использование игр для решения определенных задач обучения плаванию на начальном этапе.
24. Упражнения для обучения технике движений ногами, руками, дыхания, согласования движений в спортивных способах плавания.
25. Основные разделы прикладного плавания и их содержание.
26. Техника прикладного плавания и ныряния (прикладные способы плавания: на боку, брассом на спине; ныряние в длину и глубину различными способами; транспортировка утопающих).
27. Спасание тонущих.
28. Совершенствование приемов спасания тонущего.

29. Обучение технике прикладных способов плавания (на боку и брасс на спине).
30. Упражнения, применяемые на суше и в воде для обучения прикладным способам плавания.
31. Оказание первой доврачебной помощи при различных случаях и видах утопления.
32. Освоение техники ныряния в длину и глубину.
33. Приемы, обеспечивающие безопасное ныряние.
34. Прикладные прыжки в воду (в группировке, с разведением рук в стороны и др.).
35. Приемы освобождения от захватов тонущего.
36. Способы транспортировки тонувшего (на боку, на спине).
37. Последовательность действий при спасении тонущих в различных условиях.
38. Совершенствование всего комплекса приемов спасения тонущих.
39. Правила поведения при возникновении судорог при плавании.
40. Способы отдыха на воде.
41. Общая характеристика закономерностей роста результатов в плавании.
42. Понятие о тренированности, подготовленности, тренировочной нагрузке.
43. Виды подготовки пловцов: физическая, техническая, психологическая, теоретическая, тактическая и морально-волевая.
44. Общая и специальная физическая подготовка пловцов.
45. Дистанционный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и комбинированные методы тренировки.
46. Сравнительная характеристика различных методов спортивной тренировки для совершенствования специальных физических качеств.
47. Особенности применения методов спортивной тренировки на различных этапах и периодах тренировочного процесса.
48. Организационно-методические особенности проведения тренировки по плаванию на начальном этапе подготовки.
49. Учет возрастных особенностей занимающихся.
50. Контроль и самоконтроль состояния здоровья и уровня тренированности спортсменов.
51. Особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах.
52. Программы по плаванию для детских садов, общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений.
53. Особенности организации и методики проведения занятий по плаванию в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведений.
54. Программы занятий по плаванию для детей дошкольного возраста, школьников, отдыхающих в оздоровительных лагерях, для занимающихся в секциях спортивного плавания и группах здоровья.
55. Особенности методики проведения занятий по плаванию с людьми старшего возраста.
56. Организация и проведение занятий по плаванию в оздоровительных лагерях, секциях плавания, группах здоровья, с допризывной молодежью и в местах массовых купаний.

по разделу IV. Спортивные игры

1. Система счета результата игры (правила игры).
2. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание.
3. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше.
4. Классификация техники игры в нападении.
5. Классификация техники игры в защите.
6. Методика обучения техническим приемам. Общие положения.
7. Методика обучения техническому приему с учетом возраста и подготовленности занимающихся.
8. Методика обучения ведению мяча с изменением скорости и направления

9. Методика обучения ловли и передачам мяча на месте и в движении. Методы исправления ошибок.
10. Методика обучения броску в прыжке. Методы исправления ошибок.
11. Методика обучения броска в движении. Методы исправления ошибок.
12. Методика обучения штрафного броска. Методы исправления ошибок.
13. Методика обучения передвижениям в нападении и защите. Методы исправления ошибок.
14. Методика обучения вырывания, выбивания и перехвата мяча. Методы исправления ошибок.
15. Методика обучения подбора мяча, отскочившего от щита. Методы исправления ошибок.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке самостоятельного задания

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«**Зачтено**» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«**Незачтено**» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

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

Институт дополнительного образования

**УТВЕРЖДАЮ**
И.о. проректора по учебно-методической работе
Е.А. Павлов
«02» _____ 2022 года

Рабочая программа дисциплины

**ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ.
ИСТОРИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»

Форма обучения: очная, очно-заочная и заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол № _____ от « ____ » _____ 2022 г.

Разработчик:

Иванова Надежда Леонидовна – к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины *«Введение в специальность. История лечебной физической культуры»* является формирование у слушателей знаний об основных понятиях и истории развития лечебной физической культуры (ЛФК) в нашей стране, за рубежом, о вкладе выдающихся ученых в данной профессии.

Программа дисциплины вносит определенный вклад в подготовку слушателей - специалистов по восстановлению состояния здоровья и бытовых навыков, трудоспособности после перенесенных заболеваний и повреждений.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний об основных понятиях и особенностях метода лечебной физической культуры;
- изучение развития лечебной физической культуры в древние века;
- изучение развития лечебной физической культуры в Европе;
- изучение развития лечебной физической культуры в России, Советском Союзе, в современной РФ;
- ознакомление с выдающимися учеными и практиками, внесшими значительный вклад в развитие лечебной физической культуры.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«Введение в специальность. История лечебной физической культуры»* направлено на приобретение слушателями знаний о теории и истории лечебной физической культуры, необходимых для формирования компетенций будущего специалиста по лечебной физической культуре.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«Введение в специальность. История лечебной физической культуры»* включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Введение в теорию и методику ЛФК.

Раздел 2. История развития лечебной физической культуры. Лечебная гимнастика в древние века.

Раздел 3. История развития лечебной гимнастики в Европе и других странах.

Раздел 4. История развития врачебной гимнастики и ЛФК в России, в Советском Союзе.

Раздел 5. История развития ЛФК в современной России.

Преподавание дисциплины *«Введение в специальность. История лечебной физической культуры»* осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
1	2	3	4
ПК 2.1. Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья	– Нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части регулирования и развития адаптивной физической культуры, адаптивного спорта – Приоритетные направления развития адаптивной физической культуры и спорта – Теория и методика физической культуры – Теория и методика адаптивной физической культуры – Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций – Биомеханика двигательной деятельности – Анатомия человека – Физиология человека – Принципы и формы организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств физической культуры, направленные на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и	– Определять задачи и делегировать полномочия инструкторам-методистам по лечебной физической культуре, вести контроль их деятельности – Разрабатывать программы, планы-конспекты и методическое сопровождение лечебной физической культуры, физической реабилитации, активного отдыха – Оценивать уровень и составлять планы развития профессиональных компетенций инструкторов-методистов по лечебной физической культуре. – Систематизировать методические и информационные материалы по обеспечению реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Пользоваться современными технологиями реализации компетентного подхода, реабилитационными (восстановительными) технологиями в отношении лиц с отклонениями в	– Разработка программ, планов физической реабилитации, активного отдыха, оздоровительной физической культуры в физкультурно-спортивной или организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. – Управление разработкой комплексов занятий по лечебной физической культуре – Оценка эффективности применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов физкультурно-спортивной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, разработка предложений по совершенствованию физкультурно-оздоровительно работы в области адаптивной лечебной физической культуры. – Координирование тренировочного, воспитательного и реабилитационного (восстановительного) процессов в организации спортивной подготовки и организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта.

	профессиональной деятельности – Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта – Правила техники безопасности при осуществлении реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья – Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии – Методическое обеспечение адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, активного отдыха, включая современные методы и инновационные технологии – Содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, основанного на единстве механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий – Методы сбора, систематизации и	состоянии здоровья и инвалидов. – Координировать тренировочный, воспитательный и реабилитационный (восстановительный) процессы, оптимизировать физические потенции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в соответствии с видами лечебной физической культуры – Проводить корректировку методик сопровождения реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	– Мониторинг уровня профессиональной подготовленности инструкторов-методистов по лечебной физической культуре, планирование мероприятий по развитию их профессиональных компетенций. – Контроль формирования банка педагогической, психологической, научно-методической, методической информации, нормативных правовых актов в области лечебной и адаптивной физической культуры. – Управление деятельностью инструкторов-методистов по лечебной физической культуре по распространению современных технологий в области реабилитации.

	статистической обработки информации – Методы оценки качества и результативности работы инструкторов-методистов по лечебной физической культуре		

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 16 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа - 8 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Введение в теорию и методику ЛФК.	5	2	1	-	2	Опрос
2.	История развития лечебной физической культуры. Лечебная гимнастика в древние века.	2	1	-	-	1	Презентации
3.	История развития лечебной гимнастики в Европе и других странах.	2	-	1	-	1	Опрос
4.	История развития врачебной гимнастики и ЛФК в России, в Советском Союзе.	3	-	1	-	2	Учебная дискуссия, презентация
5.	История развития ЛФК в современной России.	4	1	1	-	2	Учебная дискуссия, презентация
6.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	Зачет
	Всего	16	4	4	-	8	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Введение в теорию и методику ЛФК.

Определение понятие лечебная физическая культура (ЛФК). ЛФК – лечебно-профилактический, лечебно-воспитательный и лечебно-педагогический процесс. Особенности метода ЛФК. ЛФК – это метод естественно-биологического содержания;

¹ При наличии

неспецифической терапии; патогенетической терапии; функциональной терапии; поддерживающей терапии; восстановительной терапии. ЛФК как научная дисциплина.

Механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства ЛФК (основные и дополнительные). Классификация физических упражнений. Формы ЛФК. Понятие о периодах ЛФК. Двигательные режимы в стационаре, поликлинике и больнице. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Методы оценки эффективности применения средств ЛФК.

Раздел 2. История развития лечебной физической культуры. Лечебная гимнастика в древние века.

Врачебно-гимнастические школы для обучения лечебной гимнастике и массажу в Китае. Первый в мире государственный медицинский институт в Китае (IV в. н. э.), где преподавали лечебный массаж и гимнастику как обязательную дисциплину. Использование физических упражнений Древней Индии.

Ученые древней Греции и их вклад в становление науки о лечебном действии физических упражнений (Герадикус, Гиппократ, Аристотель, Платон, Сократ и др.) Гиппократ - основоположник медицинской гимнастики - гимнастики для восстановления здоровья и гармоничного развития человека.

Место лечебной гимнастики в лечении больных в Древнем Риме. Врачи Цельс и Гален, их научные взгляды и вклад в науку.

Раздел 3. История развития лечебной гимнастики в Европе и других странах.

Влияние трудов Авиценны на развитие медицины в Европе. Его труд «Канон врачебной науки». Лечебная гимнастика в эпоху Возрождения: труды ученых Меркуриалиса и Гоффмана. Французский врач К. Тиссо (его научные взгляды).

Шведская система оздоровительной гимнастики П.Х. Линга, его вклад в развитие науки. Четыре ветви гимнастики: педагогическая, медицинская, военная и эстетическая.

Основоположник механотарпии - шведский врач Г.Цандер. Механотерапевтические институты Цандера: история, современное состояние вопроса.

Раздел 4. История развития врачебной гимнастики и ЛФК в России, в Советском Союзе.

Краткая характеристика физической культуры в России XVI-XIX веков. Период начала развития науки о лечебном применении физических упражнений в России. Великие русские врачи о значении физических упражнений в восстановлении больных (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик, М.Я. Мудров, А.И. Полунин, С.П. Боткин, Г.А. Захарьин, Н.И. Пирогов и др.).

Врачебно-гимнастические заведения в России в 1800-х годах. Влияние иностранных методик на формирование науки в России (Паули, Де Роон, Берглид и др. гимназиархи). 1870 год – защита первой диссертации по ЛФК (доктор Г.Г. Бенезе). Идеи П.Ф. Лесгафта.

ЛФК в период с 1917 по 1941 годы: становление науки, научные исследования, известные ученые, их вклад (В.В. Гориневский, И.А. Багашев, Б.А. Ивановский, И.М. Саркизов-Серазини и др.). ЛФК в годы Великой отечественной войны. Наука в послевоенный период (В.Н. Мошков, В.К. Добровольский, С.М. Иванов и др.).

Раздел 5. ЛФК в современной России.

Характеристика современного этапа развития ЛФК в нашей стране. Интеграция с европейскими и восточными системами кинезиотерапии. Особенности национальных методик лечебной физической культуры. Перспективы развития науки в XXI веке.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие **виды учебной деятельности**:

- Лекции. Проводятся в рамках дисциплины. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.
- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Иванова, Н.Л. Страницы истории лечебной физической культуры: монография: утв. и рек. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Н.Л. Иванова; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2018. - 221 с.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов и др. / под ред. С.Н. Попова. - 12-е изд., стер. – М.: Академия, 2017. - 413 с.
3. Бирюков, А.А. Массаж и лечебная физическая культура: учебник: рек. для использования основ. проф. прогр. с учетом федер. гос. образоват. стандарта высш. образования по направлениям подгот. бакалавриата 49.03.01, 49.03.02 / А.А. Бирюков, Н.В. Лунина. - М.: Academia, 2019. - 288 с.

б) Дополнительная литература:

1. Журавлева, А.И. История развития лечебной физкультуры в нашей стране во второй половине 20 века / А.И. Журавлева // ЛФК и массаж. - 2005. - №3. - С. 45-52.
2. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / Под общ. ред. И.М. Саркизова-Серазини. - М.: ФиС, 1954. - 376 с.
3. Очерки по истории физической культуры: сб. тр. Вып. 4. - М.: ФиС, 1949. - 189 с.
4. Попов, С.Н. К 75-летию кафедры ЛФК, массажа и реабилитации РГУФК / С.Н. Попов, Н.Л. Иванова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - №3 - 200. - С. 5-7.

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

1. Иванова, Н.Л. Возвращение к жизни: лечебная физическая культура в годы Великой Отечественной войны / Н.Л. Иванова // «Лечеб. физ. культура: достижения и перспективы развития»: материалы 4 Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, (27-28 мая 2015г.) / под общ. ред.: Ивановой Н.Л., Козыревой О.В.; М-во спорта РФ, ФГБОУ ВПО "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015. - С. 10-17. - Режим доступа: <http://lfk.sportedu.ru/content/sbornik-materialov-iv-vserossiiskoi-konferentsii-s-mezhdunarodnym-uchastiem-lfk-dostizheniya> (дата обращения: 30.08.2022).
2. Козырева, О.В. Летопись кафедры ЛФК, массажа и реабилитации / О.В. Козырева, Н.Л. Иванова // «Лечеб. физ. культура: достижения и перспективы развития» материалы 2 Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием (27-28 мая 2013г.) / под общ. ред.: Ивановой Н.Л., Козыревой О.В.; М-во спорта РФ, ФГБОУ ВПО "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма". - М., 2013. - С. 6-15. - Режим доступа: <http://lfk.sportedu.ru/content/sbornik-materialov-ii-vserossiiskoi-nauchno-prakticheskoi-konferentsii-s-mezhdunarodnym-ucha> (дата обращения: 30.08.2022).
3. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС. – Режим доступа: www.biblioclub.ru
4. Национальный цифровой ресурс «Рукописи» ЭБС. – Режим доступа: www.rucont.ru
5. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ. – Режим доступа: www.rsl.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Также в образовательном процессе используются фонды музея РУС «ГЦОЛИФК».

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по выполненным заданиям.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- подготовка докладов (презентаций).

Примерный перечень тем докладов (презентаций) по дисциплине

1. Характеристика гимнастических упражнений, применяемых в ЛФК.
2. Спортивно-прикладные упражнения: характеристика.
3. Игры в ЛФК, классификация игр.
4. Трудотерапия, как дополнительное средство ЛФК.
5. Механотерапия: путь от аппаратов Густава Цандера до тренажеров с биологически обратной связью и робототехники.
6. Характеристика основной формы ЛФК – занятия лечебной гимнастикой.
7. Особенности применения утренней гигиенической гимнастики.
8. Самостоятельно выполняемые индивидуальные задания в практике ЛФК.
9. Занятия дозированной ходьбой: характеристика.
10. Понятие о терренкуре, как форме ЛФК.
11. Занятия скандинавской ходьбой – форма ЛФК.
12. Дозированные занятия видами спорта (греблей, коньками, лыжами и др.) в ЛФК.
13. Гидрокинезотерапия – форма ЛФК.
14. Занятия на тренажерах в практике ЛФК.
15. Массовые формы оздоровительной физической культуры в ЛФК.
16. Характеристика щадящего периода ЛФК.
17. Характеристика функционального периода ЛФК.
18. Характеристика тренировочного периода ЛФК.
19. Режимы двигательной активности в стационаре.
20. Режимы двигательной активности в поликлиниках и санаториях.
21. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае, Индии, Древней Греции и Древнем Риме (страна на выбор).
22. Европейские гимнастические системы (гимнастика П. Линга, механотерапия Г. Цандера и др., на выбор).
23. ЛФК в России 19 века (вклад ученых Г.Г. Бенезе, П.Ф. Лесгафта и др.)
24. ЛФК в период 1917 -1941 гг. в России. Становление науки.
25. ЛФК в годы ВОВ 1941-45 гг. Задачи, перспективы.
26. ЛФК в период 1945-1990 гг. Теория и практика.
27. ЛФК в России на современном этапе: характеристика, особенности.
28. Физическая терапия в зарубежных странах (гимнастические системы и методики, на выбор).

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Раскройте понятие «лечебная физическая культура»
2. ЛФК – лечебно-профилактический, лечебно-воспитательный и лечебно-педагогический процесс.
3. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.
4. Средства ЛФК (классификация, характеристика).
5. Понятие о формах ЛФК, их характеристика.
6. Периоды ЛФК (щадящий, функциональный, тренировочный).
7. Двигательные режимы в стационаре, поликлинике и санатории.
8. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
9. Особенности врачебно-гимнастических школ Китая.

10. Кунг-фу – боевое искусство – как прародитель китайских оздоровительных гимнастик.
11. Вклад древнекитайского медика Хуа То – в развитие лечебной гимнастики.
12. Труды Платона, Геродика по оценке целебного действия физических упражнений.
13. Гиппократ и Гален – создатели гимнастики для восстановления здоровья и гармоничного развития человека.
14. Клемент Тиссо – труды о лечебной физической культуре. Новая реабилитационная концепция.
15. Характеристика шведской системы оздоровительной гимнастики.
16. Механотерапия Г. Цандера. Характеристика разработанных аппаратов.
17. Период начала лечебного применения физических упражнений в России. Роль иностранных специалистов в развитии врачебной гимнастики в стране.
18. Характеристика существовавших методик лечебной гимнастики.
19. Труды Пирогова, Боткина, Павлова и Сеченова – о влиянии физических упражнений на выздоровление человека.
20. Вклад в создание лечебной физкультуры советских учёных Н.А. Семашко, В. В. Гориневского, В.В. Гориневской, В.Н. Мошкова и др.
21. Особенности и характеристика ЛФК в годы Второй мировой войны.
22. И.М. Саркизов-Серазини – основоположник кафедры ЛФК в ГЦОЛИФК.
23. Достижения ЛФК первой половины XX века.
24. Особенности и направления развития ЛФК во второй половине XX века.
25. Ученые и практики нашего института внесшие вклад в развитие науки – лечебной физической культуры.
26. Школа русского массажа профессора А.А. Бирюкова.
27. Физическая реабилитация – этапы развития в РУС «ГЦОЛИФК» (профессор С.Н. Попов).

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации (зачета)

1. Раскройте понятие «лечебная физическая культура» (ЛФК).
2. Каковы особенности ЛФК по сравнению с другими методами лечения.
3. Педагогические принципы, используемые в процессе ЛФК и физической реабилитации.
4. В чем заключается различие между ЛФК и физической реабилитацией?
5. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений.
6. Перечислите основные механизмы лечебного действия физических упражнений по В.К. Добровольскому.
7. Раскройте механизм трофического действия физических упражнений.
8. Раскройте механизм тонизирующего влияния физических упражнений.
9. Раскройте механизм нормализации функции физических упражнений.
10. Раскройте механизм формирования компенсаций в ЛФК.
11. Перечислите средства ЛФК и дайте их краткую характеристику (основные и дополнительные).
12. Классификации гимнастических упражнений, используемые в ЛФК.
13. Характеристика гимнастических упражнений, применяемых в ЛФК (классификации: по анатомическому признаку, признаку использования снарядов и предметов, по признаку активности).

14. Характеристика гимнастических упражнений, применяемых в ЛФК (по видовому признаку и характеру упражнений).
15. Спортивно-прикладные упражнения: характеристика.
16. Идеомоторные упражнения, изометрические упражнения и упражнения в посылке импульсов.
17. Игры в ЛФК, классификация игр.
18. Массаж – средство ЛФК.
19. Естественные факторы природы.
20. Характеристика дополнительных средств ЛФК (трудотерапии)
21. Характеристика дополнительных средств ЛФК (механотерапии).
22. Назовите формы ЛФК и дайте их краткую характеристику.
23. Характеристика основной формы ЛФК – занятия лечебной гимнастикой.
24. Методы проведения занятий лечебной гимнастикой и других форм ЛФК.
25. Понятие о «дыхательной гимнастике».
26. Особенности применения утренней гигиенической гимнастики.
27. Самостоятельно выполняемые индивидуальные задания в практике ЛФК.
28. Дозированная ходьба, разновидности, краткая характеристика.
29. Дозированная ходьба (определение, характеристика).
30. Скандинавская ходьба (определение, характеристика).
31. Терренкур (определение, характеристика).
32. Дозированные занятия видами спорта (греблей, коньками, лыжами и др.) в ЛФК.
33. Гидрокинезотерапия – форма ЛФК.
34. Занятия на тренажерах в практике ЛФК.
35. Массовые формы оздоровительной физической культуры в ЛФК (виды, краткая характеристика).
36. Способы проведения различных форм ЛФК.
37. Способы дозирования физических нагрузок в ЛФК.
38. Понятие о периодах ЛФК на различных этапах реабилитации.
39. Характеристика щадящего периода ЛФК.
40. Характеристика функционального периода ЛФК.
41. Характеристика тренировочного периода ЛФК.
42. Понятие о двигательном режиме. Режимы двигательной активности в стационаре.
43. Понятие о двигательном режиме. Режимы двигательной активности в поликлинике и санатории.
44. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
45. Методы оценки воздействия физических нагрузок и эффективности реабилитации.
46. Методика проведения метода пульсометрии. Понятие о «физиологической кривой нагрузки», интерпретация результатов.
47. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае, Индии, Древней Греции и Древнем Риме. Назовите труд Авиценны, связанный с лечебной физической культурой.
48. Развитие идей лечебного применения физических упражнений в Европе 15-18 вв. Назовите ученых и названия научных трудов.
49. Шведская система гимнастики (Пэр-Генрих Линг). Механотерапевтические аппараты Густава Цандера.
50. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик, М.Я. Мудров, А.И. Полунин, С.П. Боткин, Г.А. Захарьин, Г.Г. Бенезе, П.Ф. Лесгафт и др.).
51. Каковы характерные особенности первого этапа развития ЛФК в нашей стране (период 1917-1930 гг.)?
52. Раскройте роль В.В. Гориневского и И.М. Саркизова-Серазини в развитии ЛФК в нашей стране?

53. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период с 1931 по 1941 год. Каковы характерные особенности второго этапа развития ЛФК в нашей стране?

54. Расскажите о развитии ЛФК в годы Великой Отечественной войны 1941-45 гг. (третий этап).

55. Расскажите о развитии ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Назовите выдающихся российских ученых, занимавшихся вопросами ЛФК в то время (четвертый этап).

56. Современный этап развития ЛФК: характеристика. Вклад ученых (пятый этап).

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации)

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «*отлично*» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «*хорошо*» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«*Зачтено*» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«*Не зачтено*» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ

**И.о. проректора по учебно-
методической работе**

Е.А. Павлов

_____ 2022 года



Рабочая программа дисциплины

**ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчики:

Рубцова Н.О. - к.п.н., профессор , зав. кафедрой ТиМ АФК РГУФКСМиТ

Кичигина О.Ю. – ст. преподаватель кафедры ТиМ АФК РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины *«Теория и организация адаптивной физической культуры»* является получение дополнительных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения профессиональной деятельности специалиста по лечебной физической культуре.

Задачи дисциплины:

- сформировать целостное представление об адаптивной физической культуре как социально обусловленном явлении культуры, ее ценностных установках и ориентациях, принципах развития и формах организации;
- создать представления об адаптивной физической культуре как о части общей культуры личности и общества, реализующей на практике личностное развитие инвалидов, активную их социализацию и включение в общественные процессы;
- сформировать систему знаний о современных технологиях управления физическим воспитанием и физической подготовленностью инвалидов различных нозологических групп, средствах и методах обучения их двигательным действиям;
- воспитать профессионально-значимые качества специалиста, сформировать умения и навыки в основных видах и формах профессиональной деятельности, сформировать потребность в профессиональном самосовершенствовании и творческом обогащении индивидуального педагогического опыта..

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«Теория и организация адаптивной физической культуры»* направлено на приобретение слушателями знаний об основах теории и организации адаптивной физической культуры, необходимых для формирования компетенций будущего специалиста по лечебной физической культуре.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«Теория и организация адаптивной физической культуры»* включает в себя следующие разделы (темы):

Тема 1. Введение в предмет теории адаптивной физической культуры.

Тема 2. Средства и методы адаптивной физической культуры.

Тема 3. Формы занятий адаптивной физической культурой.

Тема 4. Основы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

Тема 5. Воспитание двигательных способностей в адаптивной физической культуре.

Тема 6. Планирование и контроль в адаптивной физической культуре.

Тема 7. Организация адаптивного физического воспитания.

Тема 8. Организация адаптивной двигательной рекреации.

Тема 9. Организация адаптивной физической реабилитации.

Тема 10. Организация адаптивного спорта.

Тема 11. Организация и управление адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в России.

Преподавание дисциплины *«Теория и организация адаптивной физической культуры»* осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной

деятельности: лекционных, семинарских, лабораторных, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *экзаменом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры

ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования.

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

знать:

- основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре;
- предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья
- виды адаптивной физической культуры, ее ценностные ориентации и основные направления развития в современном обществе;
- историю, закономерности, функции, принципы, средства и методы отечественной и зарубежной системы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, их роль и место в общей системе физической культуры и спорта;
- потребности человека, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, эмоции и чувства;
- содержание современных систем оздоровительных и коррекционных занятий адаптивной физической культурой, подготовки к соревновательной деятельности в различных видах адаптивного спорта;
- содержание врачебно-медицинского и педагогического контроля, требования безопасности на занятиях адаптивной физической культурой.

уметь:

- определять конкретные цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся;
- дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся
- применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приёмы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся;

владеть навыками (иметь практический опыт):

- способами организации занятий адаптивной физической культурой, методами обучения и воспитания, планирования, контроля и управления педагогическим процессом;
- культурой мышления, быть способным к общению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения;

- способами формирования знаний, обучения двигательным действиям, Воспитания двигательных способностей и повышения функциональных возможностей лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- опытом составления индивидуальных программ;
- опытом обобщения и анализа информации.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 28 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 12 часов, самостоятельная работа - 12 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Введение в предмет теории адаптивной физической культуры.	2	1	-	-	-	
2.	Тема 2. Средства и методы адаптивной физической культуры.	4	2	2	-	-	Коллоквиум по теме: «Средства и методы АФК».
3.	Тема 3. Формы занятий адаптивной физической культурой.	2	-	-	-	2	Реферат
4.	Тема 4. Основы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	3	-	2	-	1	Контрольный опрос по теме: «Этапы обучения двигательным действиям в АФК»
5.	Тема 5. Воспитание двигательных способностей в адаптивной физической культуре.	2	-	-	-	2	Реферат
6.	Тема 6. Планирование и контроль в адаптивной физической культуре.	2	-	2	-	-	Контрольный опрос по теме: «Этапы планирования и контроля в АФК»
7.	Тема 7. Организация адаптивного физического воспитания.	2	1	-	-	1	Контрольный опрос по теме «АФВ в специальных (коррекционных) и общеобразовательных школах
8.	Тема 8. Организация адаптивной двигательной рекреации.	2	-	-	-	2	Реферат
9.	Тема 9. Организация адаптивной физической реабилитации.	2	-	-	-	2	Реферат
10.	Тема 10. Организация адаптивного спорта.	2	-	2	-	-	Контрольный опрос по теме: «История

¹ При наличии

							и организация паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движения».
11.	Тема 11. Организация и управление адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в России.	4	-	2	-	2	Реферат
12.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	-	Экзамен
	Всего	28	4	12	-	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Введение в предмет теории адаптивной физической культуры.

Лекция

Понятие об адаптивной физической культуре, история ее становления и развития. Адаптивная физическая культура как социальное явление, ее место и роль в обществе, социализации, интеграции и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Предмет и задачи адаптивной физической культуры. Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере адаптивной физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья, восстановлении и укреплении здоровья, подготовке к жизненной практике и профессиональной деятельности.

Виды (компоненты) адаптивной физической культуры, их содержательное наполнение, специфические особенности развития и функционирования в современном обществе.

Тема 2. Средства и методы адаптивной физической культуры.

Лекция

Физические упражнения как основное средство адаптивной физической культуры, их общая характеристика и основы педагогической классификации.

Дополнительные средства, используемые в адаптивной физической культуре (естественносредовые, гигиенические и терапевтические средства, технические приспособления), их место и значение в адаптивном физическом воспитании.

Педагогический метод как способ использования средств воспитания, образования и оздоровления. Характеристика понятий «метод», «методика», «методический прием», «методический подход», «методическое направление».

Методический прием как способ вариативного использования метода, его соотнесенность с решением конкретных задач, условиями проведения занятий, конкретным контингентом занимающихся.

Классификация методов, применяемых в адаптивной физической культуре (методы формирования знаний; методы обучения двигательным действиям; методы воспитания двигательных способностей; методы воспитания личности; методы взаимодействия педагога и занимающихся).

Практическое занятие

Методы и методические приемы, используемые для формирования знаний (метод вербального (речевого) воздействия, методы обеспечения наглядности), особенности их применения в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Методы и методические приемы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре (метод расчлененно-конструктивного и целостного упражнения), их общность и различие с таковыми в физическом воспитании.

Методы воспитания двигательных способностей в адаптивной физической культуре, их общность и различие с таковыми в физическом воспитании.

Игровой метод как способ воспитания двигательных способностей и обучения двигательным действиям. Особенности его использования в адаптивной физической культуре, предоставляемые им возможности и ограничения.

Соревновательный метод в адаптивной физической культуре. Особенности его использования, предоставляемые им возможности и ограничения. Элементарные и развернутые формы соревновательного метода в адаптивной физической культуре.

Методы организации деятельности педагога и занимающихся в адаптивной физической культуре (индивидуальный, групповой и малогрупповой), их положительные и отрицательные стороны. Основные требования к их применению в адаптивной физической культуре.

Методика как системно организованная совокупность средств, методов, методических приемов и форм организации педагогических воздействий.

Тема 3. Формы занятий адаптивной физической культурой.

Самостоятельная работа

Многообразие форм построения занятий в адаптивной физической культуре, их классификация.

Занятия урочного типа как основная форма организации педагогического процесса в адаптивной физической культуре. Определяющие черты занятий урочного типа. Структура урока в адаптивном физическом воспитании: части урока (вводная, подготовительная, основная и заключительная часть) и их подразделы, их последовательность и соотношение по времени, порядок распределения материала по частям занятия, общая и моторная плотность, динамика нагрузок.

Особенности занятий неурочного типа, их отличительные черты. Необходимые предпосылки и условия рациональной организации занятий неурочного типа в адаптивной физической культуре.

Тема 4. Основы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

Практическое занятие

Цель и задачи обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

Понятие «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение», их общность и различия. Понятие двигательного умения и двигательного навыка как качественного уровня освоения двигательного действия. Понятие о технике двигательного действия как рациональном способе решения двигательной задачи.

Понятие готовности занимающихся к процессу обучения двигательному действию: двигательная готовность (двигательный опыт занимающихся, фонд ранее приобретенных двигательных умений и навыков); физическая готовность к обучению (уровень развития двигательных способностей) и психическая готовность (наличие стойкой мотивации к обучению, уровень развития волевой сферы). Трудности и пути обеспечения оптимальной готовности занимающихся к обучению в адаптивной физической культуре.

Этапы обучения двигательным действиям (этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап результирующей отработки действия). Задачи, решаемые на каждом из этапов обучения. Характеристика средств, методов и методических приемов, применяемых на каждом из этапов обучения в адаптивной физической культуре. Специфические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре (технические приспособления, звуковые световые лидеры, тактильные и визуальные ориентиры и др.), их роль и место на каждом из этапов обучения. Особенности контроля и самоконтроля на каждом из этапов обучения в адаптивной физической культуре.

Нормирование нагрузок и отдыха на каждом из этапов обучения двигательным действиям.

Физическая помощь и страховка на занятиях адаптивной физической культурой. Классификация приемов физической помощи и страховки, применяемых при обучении двигательным действиям.

Тема 5. Воспитание двигательных способностей в адаптивной физической культуре.

Самостоятельная работа

Физические качества как совокупность морфологических и психофизиологических свойств человека, реализуемых в двигательной деятельности. Соотношение понятий «физические качества» и «двигательные способности». Задачи воспитания двигательных способностей в адаптивной физической культуре.

Концепция сенситивных периодов (З.И. Кузнецова) и отражение ее базовых положений в адаптивной физической культуре. Основные подходы в воспитании двигательных способностей у детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья (комплексный, целевой, компенсаторный).

Показатели развития двигательных способностей у различных нозологических групп инвалидов.

Особенности средств, методов и методических приемов воспитания силовых, скоростных, двигательно-координационных способностей, выносливости и гибкости в адаптивной физической культуре.

Тема 6. Планирование и контроль в адаптивной физической культуре.

Практическое занятие

Основные виды планирования: краткосрочное (оперативно-текущее), этапное (по четвертям, семестрам и т.п.), перспективное. Основные операции и формы различных видов планирования.

Основные виды контроля в адаптивной физической культуре: текущий (оперативный), этапный, их соответствие с видами планирования. Основные показатели, учитываемые в текущем и этапном контроле. Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля. Формы и способы учета показателей при текущем и этапном контроле.

Самоконтроль как необходимое условие эффективности и безопасности занятий адаптивной физической культурой.

Тема 7. Организация адаптивного физического воспитания.

Лекция

Цель и задачи адаптивного физического воспитания в системе непрерывного образования лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Адаптивное физическое воспитание в системе специального образования. Характеристика системы специального образования в нашей стране, роль и место адаптивного физического воспитания в системе специального образования.

Организация адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, в специальных (коррекционных) школах, в специальных образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования. Характеристика основных программно-нормативных документов, регламентирующих адаптивное физическое воспитание в специальных образовательных учреждениях.

Тема 8. Организация адаптивной двигательной рекреации.

Самостоятельная работа

Цель, задачи и отличительные особенности адаптивной двигательной рекреации, общая характеристика используемых средств, основные виды и формы занятий, особенности их организации и проведения.

Общая характеристика учреждений, организующих занятия адаптивной двигательной рекреацией.

Тема 9. Организация адаптивной физической реабилитации.

Самостоятельная работа

Цель и задачи адаптивной физической реабилитации, ее роль и место в системе комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Формы организации занятий и особенности их содержательного наполнения. Основные функции специалистов при организации и проведении занятий адаптивной физической реабилитацией.

Тема 10. Организация адаптивного спорта.

Практическое занятие

Общая характеристика адаптивного спорта, история его становления и развития. Специфика адаптивных физической культуры и спорта в выборе и составе средств, методов и форм построения занятия.

Паралимпийское движение, его организация и структура. Международный Паралимпийский комитет и Паралимпийский комитет России. Официальные летние и зимние виды спорта, входящие в паралимпийскую программу. Медицинская классификация спортсменов-инвалидов с повреждениями опорно-двигательного аппарата и с нарушениями зрения. Спортивно-функциональная классификация спортсменов-инвалидов. Программа INAS-FID (паралимпийское движение лиц с нарушениями интеллекта).

Сурдлимпийское движение, его организация и структура. Международный спортивный союз глухих и Сурдлимпийский комитет России. Официальные летние и зимние виды спорта, входящие в программу Сурдлимпийских игр.

Движение «Специальная олимпиада», миссия, цель и основополагающие принципы. Классификация видов спорта в «Специальной олимпиаде» (официальные виды спорта, национально-популярные и запрещенные виды спорта). Разделение спортсменов на дивизионы как основная черта движения «Специальная олимпиада» (критерии, на основе которых осуществляется разделение спортсменов на дивизионы, правило 10%). Программы, развиваемые «Специальной олимпиадой» (программа «Тренировка двигательной активности», «Объединенный спорт», «Лидерство спортсмена», «Специальная олимпиада – приСОЕдиняйтесь!», «Здоровье спортсмена», семейные программы).

Организация соревнований по программе «Специальная олимпиада». Официальные спортивные правила. Церемония открытия и закрытия игр, церемония награждения участников. Отбор спортсменов для участия в соревнованиях более высокого уровня.

Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте. Традиционная модель состязаний (соревнования по паралимпийской и сурдлимпийской программе) и нетрадиционная модель соревновательной деятельности (соревнования по программе «Специальная олимпиада»).

Тема 11. Организация и управление адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в России.

Практическое занятие

Организация физкультурного движения инвалидов. Федерация физической культуры и спорта инвалидов; Паралимпийский Комитет России; Специальный

олимпийский Комитет; организация деятельности первичных физкультурно-спортивных организаций инвалидов (ФОК); организация центров спортивной реабилитации инвалидов; формы и методы совместной деятельности государственных и общественных организаций; организация физкультурно-спортивной работы в различных звеньях физкультурного движения инвалидов (дошкольные и школьные специальные учреждения, на промышленных предприятиях, по месту жительства и т.д.); организационные формы и источники финансирования.

Нормативно-правовые основы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в нашей стране (Закон о физической культуре и спорте в РФ; Положение о соревнованиях среди инвалидов; Единая всероссийская спортивная классификация).

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.
- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
 - анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
2. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: метод. пособие. – 2-е изд., доп. и испр. / С.И. Веневцев. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.: ил.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.: ил.
5. Царик А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: учебно-методическое пособие / А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2000. – 592 с.

б) Дополнительная литература:

1. Ахметшин А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. – Уфа, 2000. – С. 8-10.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.А. Дмитриев. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 176 с.
3. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
4. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебн. пособие / Под редакцией проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
5. Программа специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательные школы). Раздел: «Физическая культура (1-9 классы)». – М.: Просвещение, 1990. – 260 с.
6. Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М., 1997.
8. Шапкова Л.В. Средства и методы адаптивной физической культуры: метод. рек. по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по выполненным заданиям.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- участие в коллоквиуме;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- подготовка рефератов.

Перечень примерных контрольных вопросов для самостоятельной работы.

1. Социализация и интеграция инвалидов, как основная проблема адаптивной физической культуры.
2. Общие особенности реализации принципов физического воспитания в АФК.
3. Вклад отечественных ученых (Л.С. Выготский, Н.А. Бернштейн, А.Р. Лурье и др.) в становление и развитие научного предмета адаптивной физической культуры.
4. Особенности выбора средств, методов и форм построения занятий.
5. Специфика адаптивной физической культуры и спорта в выборе и составе средств, методов и форм построения занятия.
6. Организация адаптивной физической реабилитации.
7. Адаптивный спорт в системе реабилитации инвалидов различных нозологических групп.
8. Паралимпийское движение в России и за рубежом.
9. Сурдлимпийское движение в России и за рубежом.
10. Специальное олимпийское движение в России и за рубежом.
11. История развития и современное состояние адаптивного спорта в России.
12. Спортивный клуб инвалидов. Структура и содержание работы.
13. Нормативно-правовые основы развития АФК и адаптивного спорта.
14. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре.
15. Федерация физической культуры и спорта инвалидов; Паралимпийский Комитет России; Специальный олимпийский Комитет; организация деятельности первичных физкультурно-спортивных организаций инвалидов (ФОК); организация центров спортивной реабилитации инвалидов; формы и методы совместной деятельности государственных и общественных организаций; организация физкультурно-спортивной работы в различных звеньях физкультурного движения инвалидов (дошкольные и школьные специальные учреждения, на промышленных предприятиях, по месту жительства и т.д.); организационные формы и источники финансирования.

Примерные темы рефератов

1. Становление и развитие АФК как научного предмета и учебной дисциплины.

2. Вклад отечественных ученых в становление и развитие научного предмета АФК (Л.С. Выготский, Н.А. Бернштейн, А.Р. Лурье и др.).
3. Методика наблюдений и контроля на занятиях АФК.
4. Методика организации занятий АФК.
5. Методика воспитания двигательных качеств у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
6. Методика оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учащихся разных нозологических групп.
7. Содержание и формы организации активного отдыха инвалидов средствами АФК.
8. Методика проведения массовых спортивных соревнований среди инвалидов.
9. Структура и организация соревновательной деятельности в адаптивном спорте.
10. Организация работы спортивных клубов для инвалидов по месту жительства.
11. История развития и современное состояние адаптивного спорта.
12. Особенности содержания и направленности занятий профессионально-прикладной физической подготовки с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
13. Особенности использования технических средств и тренажерных устройств на занятиях АФК.
14. Адаптивная физическая культура в системе образования.
15. Адаптивная физическая культура в системе профессионально-прикладной физической подготовки.
16. Адаптивная физическая культура в системе организованных форм активного отдыха.
17. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
18. Организационные основы развития АФК и адаптивного спорта в нашей стране.
19. Нормативно-правовые основы развития АФК и адаптивного спорта в России.
20. Врачебно-педагогический контроль в АФК и адаптивном спорте.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *экзамен*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Понятие об адаптивной физической культуре, история ее становления и развития. Общность с физической культурой и относительная самостоятельность ее предметной области.
2. Предмет и задачи адаптивной физической культуры. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры (краткая характеристика и целевая направленность).
3. Роль АФК в реабилитации, социализации и интеграции инвалидов в общество.
4. Социальные функции АФК (краткая характеристика).
5. Педагогические функции АФК (краткая характеристика).
6. Общие особенности реализации принципов физического воспитания в АФК.
7. Характеристика социальных принципов АФК (гуманистической направленности, непрерывности физкультурного образования, социализации, интеграции, приоритетной роли микросоциума).
8. Реализация положений общеметодических принципов научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и прочности в адаптивном физическом воспитании.
9. Характеристика специально-методических принципов АФК (диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учёта возрастных особенностей, адекватности, оптимальности и вариативности).

10. Характеристика средств АФК. Общность со средствами физического воспитания и относительная самостоятельность.
11. Методы АФК: методы формирования знаний, методы обучения двигательным действиям, методы воспитания двигательных способностей, методы воспитания личности занимающихся, методы организации взаимодействия педагога и занимающихся.
12. Особенности использования игрового и соревновательного метода в АФК.
13. Понятия «метод», «методика», «методическое направление», «методический подход», «методический прием».
14. Формы организации занятий в АФК.
15. Особенности построения урочных форм занятий в адаптивном физическом воспитании.
16. Воспитание двигательных способностей в АФК: закономерности и принципы воспитания двигательных способностей.
17. Особенности воспитания двигательных способностей в адаптивном физическом воспитании (характеристика средств, методов и форм организации).
18. Особенности обучения двигательным действиям в АФК (характеристика средств, методов и форм организации).
19. Особенности планирования и контроля системы урочных форм занятий адаптивной физической культурой.
20. Организация АФВ в России. АФВ в системе специального образования.
21. АФВ в системе массового образования.
22. Организация адаптивной двигательной рекреации в России.
23. Организация адаптивной физической реабилитации.
24. Организация физкультурного движения инвалидов.
25. Общая характеристика адаптивного спорта и его основных направлений.
26. Организация Паралимпийских игр, официальные летние и зимние виды спорта, входящие в паралимпийскую программу.
27. Медицинская и спортивно-функциональная классификация спортсменов-инвалидов.
28. Организация Сурдлимпийских игр, официальные летние и зимние виды спорта, правила соревнований, требования к участникам.
29. Специальная олимпиады: миссия, цель, задачи и основополагающие принципы, требования к участникам и классификация видов спорта.
30. Разделение на дивизионы в индивидуальных и командных видах спорта.
31. Организация соревнований по программе «Специальная олимпиада». Минимальные требования к церемониям открытия, закрытия игр и награждения.
32. Отбор спортсменов для участия в соревнованиях более высокого уровня по программе «Специальная олимпиада».
33. Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте.
34. Организация и управление адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в нашей стране и в мире.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка **«отлично»** выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

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

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-
методической работе

Е.А. Павлов

2022 года



Рабочая программа дисциплины

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»

Форма обучения: очная и очно-заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчик:

Кичигина О.Ю. – ст. преп кафедры ТиМ АФК РГУФКСМиТ

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «*Специальная педагогика и специальная психология*» является формирование у слушателей знаний об общих и частных разделах специальной педагогики и специальной психологии, необходимых для развития компетенций инструктора по ЛФК.

Задачи дисциплины:

- ознакомление слушателей с основами дефектологической науки, с принципами обучения и воспитания аномальных детей;
- формирование практических навыков педагогической работы, позволяющих раскрывать потенциальные компенсаторные и коррекционные возможности развития, обучения и воспитания аномальных детей;
- ознакомление слушателей с закономерностями развития аномальных детей,
- формирование практических навыков психологической коррекции детей с различными видами психического дизонтогенеза.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины «*Специальная педагогика и специальная психология*» направлено на формирование у обучающихся понимания особенностей видов адаптивного спорта, его компонентов, способов организаций, регламентирующих документов, организационных структур.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «*Специальная педагогика и специальная психология*» включает в себя следующие разделы (темы):

Раздел 1. Специальная педагогика.

Раздел 2. Специальная психология.

Преподавание дисциплины «*Специальная педагогика и специальная психология*» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, лабораторных, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *экзаменом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК 1.1. Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.

ПК 1.2. Способность проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или

иных функций.

ОПК-12. Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования.

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

знать:

- виды физических качеств и факторы, их определяющие;
- особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;

уметь:

- учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья;
- разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп;
- способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;
- определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций;
- проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования;

владеть (иметь практический опыт):

- владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся;
- планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;
- применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 24 часа, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 12 часов, самостоятельная работа – 8 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемк	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости и

			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	промежуточной аттестации
1.	Раздел 1. Специальная педагогика	15	3	7	-	5	
2.	Тема 1.1. Общие вопросы теории специальной педагогики	3	1	1	-	1	Устный опрос, подготовка презентаций
3.	Тема 1.2. Специальное образование лиц с особыми образовательными потребностями	5	1	2	-	2	Устный опрос, подготовка презентаций
4.	Тема 1.3. Педагогические системы специального образования	4	1	2	-	1	Устный опрос, подготовка презентаций
5.	Тема 1.4. Перспективы развития специальной педагогики и специального образования.	3	-	2	-	1	Защита рефератов
6.	Раздел 2. Специальная психология.	9	1	5	-	3	
7.	Тема 2.1. Общие вопросы специальной психологии.	4	1	2	-	1	Устный опрос, подготовка презентаций
8.	Тема 2.2. Частные разделы специальной психологии	5	-	3	-	2	Защита рефератов
9.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	Экзамен
	Всего	24	4	12	-	8	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Специальная педагогика

Тема 1.1. Общие вопросы теории специальной педагогики

Основные понятия, термины специальной педагогики. Предмет, задачи, методы, принципы специальной педагогики. История специальной педагогики. Пять периодов в эволюции становления и развития систем специального образования.

Тема 1.2. Специальное образование лиц с особыми образовательными потребностями

Особые образовательные потребности и содержание специального образования. Принципы, технологии и методы специального образования. Формы организации специального образования. Отбор в специальные учреждения. Средства обеспечения коррекционно-образовательного процесса в системе специального образования. Профессиональная деятельность и личность педагога в системе специального образования.

Тема 1.3. Педагогические системы специального образования

Образование детей с нарушениями интеллекта. Специальное образование лиц с сенсорными нарушениями. Специальное образование лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Педагогическая помощь детям с нарушениями речи. Специальное образование при аутизме и аутических чертах личности. Развитие и образование детей со сложными нарушениями развития.

Тема 1.4. Перспективы развития специальной педагогики и специального образования

¹ При наличии

Создание государственной системы ранней помощи. Интеграция и дифференциация в специальном образовании. Модели интегрированного обучения. Специальное образование и гуманистические образовательные системы.

Раздел 2. Специальная психология.

Тема 2.1. Общие вопросы специальной психологии

Общее понятие о специальной психологии; ее значение как научной дисциплины для системы образования. Проблемы развития психики в психологии, педагогике, медицине. Разграничение понятий «норма» и «дефект». Общие и специфические закономерности нормального и аномального развития. Понятие и классификация психического дизонтогенеза. Уровни психолого-педагогической диагностики и методы ее реализации. Особенности работы практического психолога в специализированных учебных учреждениях.

Тема 2.2. Частные разделы специальной психологии

Психологические особенности детей с ЗПР. Олигофренопсихология. Логопсихология. Сурдопсихология. Тифлопсихология. Психология детей с нарушениями функций ОДА. Психологическая характеристика детей с отклонениями в эмоционально-волевой сфере. Психологические особенности детей с комплексными нарушениями в развитии.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.
- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Бархаев, Б.П. Педагогическая психология : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии : рек. Советом по психологии УМО по клас. унив. образованию / Б.П. Бархаев. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 444 с.:
2. Колесникова Г.И. Специальная психология и педагогика : учеб. пособие для студентов вузов : рек. Междунар. акад. науки и практики орг. производства / Г.И. Колесникова. - изд. 2-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 252 с.: ил. 186876
3. Педагогическая психология : [учеб. пособие] / под ред. И.Ю. Кулагиной. - М.: Сфера, 2008. - 474 с.: ил.
4. Коломенская, В.В. Психология развития : учеб. пособие для бакалавров / В.В. Коломенская, И.И. Таран ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта". - Великие Луки, 2016. - 321 с.: табл.
5. Специальная психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по дефектолог. специальностям : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. В.И. Лубовского. - 6-е изд., испр. и доп. - М.: АCADEMIA, 2009. - 557 с.: табл. 182758
6. Усанова О.Н. Специальная психология : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии : рек. Советом по психологии Умо по клас. унив. образованию / О.Н. Усанова. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 395 с.: ил. 169801

б) Дополнительная литература:

1. Ануфриев, А.Ф. Как преодолеть трудности в обучении детей : Психодиагност. табл. Психодиагност. методики. Коррекц. упражнения / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - [6-е изд., стер.]. - М.: Ось-89, 2009. - 271 с.: ил.
2. Бадалян Л.О. Невропатология. - М.: Академия, 2000.
3. Баскакова Н.Л. Внимание школьников-олигофренов. - М., 1982.
4. Волков, Б.С. Детская психология : от рождения до шк. / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - 4-е изд., перераб. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 240 с.: табл.
5. Выготский Л.С. Проблема умственной отсталости //Собр. соч.: В 6 т. -М.: Педагогика, 1983. - Т. 5.
6. Герасина, Е.В. Детская психология / Е.В. Герасина. - М.: Владос-Пресс, 2010. - 285 с.
7. Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В. Основы коррекционной педагогики. - М.: Академия, 1999.
8. Дети с задержкой психического развития / Под ред. ТАВласовой, В.И.Лубовского, Н.А.Ципиной. - М.: Педагогика, 1984.
9. Детская патопсихология: хрестоматия / Авт.-сост. Белопольская Н.Л. -М.: Когито-Центр, 2001.
10. Дефектология: словарь-справочник / Авт.-сост. Степанов С.С., под. ред. Пузанова Б.П. - М.: Новая школа, 1996.

11. Дубровина, И.В. Психология : учеб. для студентов образов. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования РФ / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан ; под ред. И.В. Дубровиной. - 8-е изд., стер. - М.: Academia, 2010. - 461 с.: ил.
12. Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей. - М.: Просвещение, 1995.
13. Зейгарник Б. В. Патопсихология. - М.: Академия, 2000.
14. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция. - М.: Академия, 2000.
15. Коновалова Н.Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников. - С.-Петербургский Университет, 2000.
16. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1991.
17. Левченко И.Ю. Патопсихология: теория и практика. - М.: Академия, 2000.
18. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. - С.-Петербург, РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.
19. Лубовский В.Н. Психологические проблемы диагностики аномального развития детей. - М., 1989.
20. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика: Ранний и дошкольный возраст. -М.:Владос, 1997.
21. Немов Р.С. Психология. В 3-х т. - М.: Владос, 1999.
22. Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов дефектологических факультетов пед.институтов / Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Школа-Пресс, 1994.
23. Основы обучения и воспитания аномальных детей / Под ред. А.И.Дьячкова. - М.: Просвещение, 1989.
24. Основы психофизиологии / Под ред. Александрова Ю.И. - М.: Инфра -М, 1998.
25. Петрова В.Г. Белякова И.В. Кто они, дети с отклонениями в развитии? - М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998.
26. Практикум по психологии умственно отсталого ребенка / Сост. А.Д. Виноградова. - М.: Просвещение, 1985.
27. Поляков, А.М. Психология развития : учеб. пособие для студентов психолог. и пед. специальностей учреждений, обеспечивающих получение высш. образования : доп. М-вом образования Респ. Беларусь / А.М. Поляков. - 2-е изд. - Минск: Тетра Системс, 2009. - 303 с.: табл.
28. Проблемы высшей нервной деятельности нормального и аномального ребенка / Под ред. А.Р.Лурия. - М.: АПН РСФСР, 1956.
29. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника. - М.: Просвещение, 1986.
30. Солсо, Р.Л. Когнитивная психология / Роберт Солсо. - 6-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2011. - 588 с.: ил.
31. Специальная педагогика / Под ред. Назаровой Н.М. - М.: Академия, 2000.
32. Степанов ВТ. Психология трудных школьников. - М.: Академия, 2001.
33. Столяренко, Л.Д. Основы психологии : учеб. пособие для студентов вузов : рек. М-вом общ. и проф. образования РФ / Л.Д. Столяренко. - Изд. 22-е. - Ростов на/Д: Феникс, 2009. - 671 с.: ил.
34. Цветкова Л.С. Введение в нейропсихологию и восстановительное обучение. - М.: МПСИ, 2000.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

5. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp?http://psyfactor.org/partners.htm>

5.3. Материально-техническое обеспечение

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 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.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», «Психолого-педагогическое образование».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по выполненным заданиям.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- защита рефератов.

Перечень примерных контрольных вопросов для самостоятельной работы.

По разделу 1:

1. Задачи, методы и принципы специальной педагогики на современном этапе развития образования лиц с нарушениями здоровья.
2. Особые образовательные потребности и содержание специального образования.
3. Педагогические технологии в системе специального образования.
4. Формы организации специального образования.
5. Средства обеспечения коррекционно-образовательного процесса в системе специального образования.
6. Интеграция и дифференциация в специальном образовании. Модели интегрированного обучения.
7. Специальное образование и гуманистические образовательные системы.
8. Основные этапы развития специального образования.
9. Понятие нормы и отклонений в интеллектуальном, соматическом, психическом и моторном развитии человека. Эволюция этих понятий. Первичный, вторичный и третичный дефекты.
10. Причины возникновения детских аномалий.

11. Актуальные проблемы специальной педагогики на современном этапе развития общества.
12. Психолого-педагогическая характеристика детей с интеллектуальной недостаточностью.
13. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития.
14. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями слуха.
15. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями зрения.
16. Психолого-педагогическая характеристика детей с речевыми нарушениями.
17. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
18. Психолого-педагогическая характеристика детей со сложными дефектами.
19. Психолого-педагогическая характеристика детей, не успевающих в массовых школах («группа риска»).
20. Принципы обучения детей с отклонениями в психофизическом развитии.
21. Коррекционная направленность обучения и воспитания детей с отклонениями в психофизическом развитии.
22. Система специальных учреждений для детей с особыми образовательными потребностями.
23. Требования к личности специалиста, работающего с детьми, имеющих отклонения в психическом и физическом развитии.
24. Понятие «сложные» (комбинированные) нарушения развития.
25. Основные методы и приёмы коррекционного обучения.
26. Учение Л.С. Выготского о сложной структуре аномального развития в процессе онтогенетического развития ребёнка.
27. Подготовка к школьному обучению детей с проблемами в развитии.

По разделу 2:

1. Этика проведения социометрии в школьном коллективе.
2. Особенности психодиагностики при работе с детьми до 3х лет.
3. Особенности использования проективных методик для детей из разных нозологических и возрастных групп.
4. Специфика работы практического психолога в зависимости от типа специального учреждения.
5. Психосоциальное развитие детей с разными формами ЗПР.
6. Вопрос интеграции детей с недостатками слуха в общеобразовательные учреждения.
7. Психосоциальное развитие детей с ДЦП.
8. Особенности психического развития при РДА.
9. Особенности психолого-педагогической работы с детьми-олигофренами.
10. Факторы, провоцирующие агрессивное поведение детей.
11. Диагностические аспекты проблемы школьной дезадаптации у детей младшего школьного возраста.
12. Своеобразие психического развития детей.
13. Охрана здоровья детей.
14. Особенности личности учащихся с церебральным параличом.
15. Основы психоневрологического понимания общего недоразвития речи.
16. Психический инфантилизм.
17. Дети с СДВГ.
18. Составление психолого-педагогической характеристики детей с нарушениями речи.
19. Составление психолого-педагогической характеристики детей с нарушениями слуха
20. Составление психолого-педагогической характеристики детей с нарушениями зрения
21. Составление психолого-педагогической характеристики детей с нарушениями ОДА
22. Составление психолого-педагогической характеристики детей с нарушениями в поведении

23. Составление психолого-педагогической характеристики детей с нарушениями интеллекта
24. Составление психолого-педагогической характеристики детей с ЗПР
25. Составление психолого-педагогической характеристики детей с комбинированными нарушениями
26. Психологическая классификация по степени речевого недоразвития.
27. Психологические особенности детей с недостатками слуха в разные периоды онтогенеза.
28. Психологические различия между людьми с врожденной глухотой и позднооглохшими.
29. Недостатки характера у детей и подростков.
30. Предупреждение реакций дезадаптации (кризисных состояний)
31. Астения как одна из причин неуспеваемости в школе.
32. Невротическое заикание (логоневроз).
33. Степени умственного развития при олигофрении.
34. Умственная отсталость и отграничение от сходных состояний.
35. Психософическое развитие детей и подростков с генетическими заболеваниями.
36. Одаренные дети.
37. Дети «индиго»

Примерные темы рефератов и презентационных работ

По разделу 1:

1. Задачи, методы и принципы специальной педагогики на современном этапе развития образования лиц с нарушениями здоровья.
2. Особые образовательные потребности и содержание специального образования в коррекционной школе I вида.
3. Особые образовательные потребности и содержание специального образования в коррекционной школе II вида.
4. Особые образовательные потребности и содержание специального образования в коррекционной школе III вида.
5. Особые образовательные потребности и содержание специального образования в коррекционной школе IV вида.
6. Особые образовательные потребности и содержание специального образования в коррекционной школе V вида.
7. Особые образовательные потребности и содержание специального образования в коррекционной школе VI вида.
8. Особые образовательные потребности и содержание специального образования в коррекционной школе VII вида.
9. Особые образовательные потребности и содержание специального образования во вспомогательной школе VIII вида.
10. Формы организации специального образования.
11. Средства обеспечения коррекционно-образовательного процесса в системе специального образования. Модели интегрированного обучения.
12. Специальное образование и гуманистические образовательные системы.

По разделу 2:

1. Особенности психического развития детей с ПОДА (на выбор: ДЦП, ампутация, ТБСМ, врожденные пороки развития ОДА).
2. Особенности психического развития детей с ЗПР.
3. Особенности психического развития детей с РДА.
4. Особенности психического развития детей с нарушением слуха.
5. Особенности психического развития детей с нарушением зрения.

6. Особенности психического развития детей с умственной отсталостью в степени дебильности.
7. Особенности психического развития детей с умственной отсталостью в степени имбицильности.
8. Особенности психического развития детей с умственной отсталостью в степени идиотии.
9. Особенности психического развития детей с логопедическими нарушениями.
10. Особенности психического развития детей со сложным (комбинированным) дефектом

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *экзамен*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (экзамена)

По разделу 1:

1. Каковы закономерности формирования и развития понятийного аппарата специальной педагогики?
2. Что такое параллельная терминология? Приведите примеры.
3. Употребление каких терминов сегодня нецелесообразно в условиях современной гуманистической парадигмы специальной педагогики?
4. Сформулируйте цели и задачи специальной педагогики.
5. Каковы Современные классификации ограниченных возможностей человека? Каковы основания этих классификаций? Каково основание педагогической классификации ограниченных возможностей человека с отклонениями в развитии?
6. Постройте диаграмму, иллюстрирующую количественное соотношение разных категорий детей с особыми образовательными потребностями в системе специального образования.
7. Охарактеризуйте современную структурную организацию специальной педагогики, укажите основные пути ее развития.
8. В чем заключается специфика философского понимания явлений специальной педагогики?
9. Какие функции выполняет философское знание в отношении специальной педагогики?
10. Проанализируйте основные тенденции развития представлений об аномальном человеке в истории философской мысли.
11. Какие изменения претерпела концепция социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями на протяжении XX в.?
12. Что такое патернализм и в чем он проявляется применительно к социокультурной интеграции лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности?
13. Раскройте смысл идеи независимой жизни для лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности.
14. Каковы задачи специальной педагогики в подготовке ребенка с особыми образовательными потребностями к социокультурной интеграции? Что Может сделать для этого Массовая система образования?
15. Как происходит развитие детской речи в норме? Каковы предпосылки и условия ее успешного развития?
16. Л.С. Выготский о соотношении мышления и речи.
17. Охарактеризуйте социальные аспекты речевого общения.
18. Какие можно выделить формы речевой патологии? Назовите те из них, которые относятся к компетенции специальной педагогики.
19. Существует ли связь между наличием в стране законодательства об обязательном школьном образовании и развитием сети специальных школ для аномальных детей?

20. Под влиянием каких социокультурных факторов происходят переход от единичных специальных образовательных учреждений для аномальных детей к формированию Национальных систем специального образования на территории Западной Европы?
21. В чем заключается уникальность социокультурного контекста становления системы специального образования в нашей стране?
22. К каким позитивным и негативным последствиям привела ориентация отечественной системы обучения аномальных детей на цензовое образование?
23. Справедливо ли утверждение о том, что в конце XX в. Западная Европа и Россия переживают разные периоды эволюции отношения к детям с нарушениями в развитии и соответственно находятся на разных этапах развития систем специального образования?
25. Можно ли считать терминологию, используемую государством и обществом для обозначения детей с нарушениями в развитии, одним из показателей периода эволюции отношения к этим детям? Приведите аргументы из новейшей истории специального образования.
26. В чем сложность перехода отечественной системы специального образования на качественно новый этап своего развития?
27. В каких случаях в специальном образовании предусмотрена индивидуальная форма обучения?
28. Каковы возможности индивидуально-групповой формы работы?
29. Чем отличается урок в специальной школе от урока в массовой общеобразовательной школе?
30. Каковы принципы отбора средств обучения в специальном образовании?
31. Охарактеризуйте язык как средство обучения детей с особыми образовательными потребностями.
32. Каковы возможности искусства как средства коррекции и развития?
33. Каково место наглядных средств в специальном образовании?
34. Дайте характеристику основным группам технических средств обучения и компенсации нарушений в специальном образовании.
36. Какова цель, задачи и содержание медико-социально-педагогического патронажа как составной части системы специального образования? Какие службы и специалисты участвуют в этой работе?
37. Что такое медико-социальная профилактика?
38. Каковы функции психолого-медико-педагогической консультации?
39. Расскажите о сущности, содержании и опыте организации ранней комплексной помощи детям с отклонениями в развитии и их семьям.
40. Охарактеризуйте современную школьную систему специального образования в России.
41. В каких направлениях происходит развитие новых типов и видов специальных (коррекционных) образовательных учреждений?
42. Посетите некоторые имеющиеся в городе специальные (коррекционные) образовательные учреждения для разных категорий детей с особыми образовательными потребностями. Опишите свои наблюдения.
43. Раскройте понятия «дети с трудностями в обучении», «дети с задержкой психического развития».
44. В чем состоит принципиальное отличие ребенка с задержкой психического развития от умственно отсталого ребенка?
45. Каковы содержание и организация коррекционно-образовательного процесса для детей с ЗПР?
46. Раскройте понятие «умственная отсталость» и охарактеризуйте степени умственной отсталости.
5. Дайте психолого-педагогическую характеристику группе нарушений, связанных с выраженными интеллектуальным и дефектами.

47. Какие виды образовательных учреждений для лиц с нарушениями умственного развития вы знаете?
48. Каковы основные направления коррекционно-педагогической работы с умственно отсталыми дошкольниками? С детьми школьного возраста?
49. Какова система коррекционно-педагогической помощи лицам с тяжелыми нарушениями интеллекта за рубежом? В нашей стране?
50. Что должен знать и уметь учитель массовой общеобразовательной школы, если в его классе учится умственно отсталый ребенок? Ребенок с задержкой психического развития?
51. Какие речевые нарушения встречаются у детей?
52. Как отражаются речевые нарушения на развитии речи детей?
53. Чем характеризуется недоразвитие речи?
54. Какие нарушения речи затрудняют обучение ребенка в школе и почему?
55. Что должен учитывать учитель при обучении детей с проблемами овладения письмом и чтением?
56. В чем состоит особенность устного опроса заикающегося ученика в классе?
57. В каких случаях учитель должен рекомендовать родителям обратиться со своим ребенком к логопеду?
58. Дайте определение понятий «глухие», «слабослышащие», «позднооглохшие».
59. Как влияет нарушение слуха на развитие речи в детском возрасте?
60. Какие факторы учитывают при определении вида образовательного учреждения для ребенка с нарушенным слухом?
61. Каковы особенности речи слабослышащего ребенка? Что может сделать учитель общеобразовательной школы, если в его классе учится слабослышащий ребенок? Глухой ребенок?
62. Охарактеризуйте билингвистическую педагогическую систему обучения глухих.
63. Охарактеризуйте коммуникационную систему обучения глухих языку.
64. Каковы современные технические средства, используемые в образовании и повседневной жизни лиц с нарушенным слухом?
65. Каковы возможности лиц с нарушениями слуха в получении профессионального образования, социальной адаптации?
66. Дайте определение тифлопедагогики. Каково ее место в системе педагогического знания?
67. Дайте психолого-педагогическую характеристику слепых и слабовидящих детей.
68. Охарактеризуйте процесс специального образования ребенка с нарушенным зрением.
69. Каковы основные направления коррекционно-педагогической работы с детьми?
70. Что такое тифлотехника? Какие специальное оборудование, приспособления, приборы необходимы для обучения детей с нарушениями зрения?
71. Какие профессии, специальности, сферы труда можно рекомендовать незрячим? Слабовидящим?
72. Что такое синдром раннего детского аутизма (РДА)? Каковы основные характеристики этого синдрома?
73. Почему возникает РДА? дайте характеристику основных современных представлений по этому вопросу (наследственность, органическое поражение головного мозга, психогенные факторы).
74. Охарактеризуйте основные клинические проявления синдрома РДА. Каковы современные представления об основном дефекте при РДА? Какие нарушения можно отнести к вторичным, третичным?
75. Каковы возможности социализации для лиц с аутизмом? От каких факторов и условий зависит процесс социализации?
76. Как развивалась система помощи аутичным детям, подросткам и взрослым в России и за рубежом? дайте общую характеристику основных зарубежных и отечественных подходов к коррекции РДА.

77. Охарактеризуйте основные виды нарушений опорно-двигательного аппарата у детей.
78. дайте общую характеристику детского церебрального паралича.
79. Раскройте этиопатогенетические факторы возникновения ДЦП.
80. Каковы особенности психических и речевых нарушений при различных формах ДЦП?
81. Раскройте основные принципы коррекционно-педагогической работы с детьми, страдающими церебральным параличом.
82. Охарактеризуйте типы специализированных учреждений в системе лечебно-педагогической помощи детям с церебральным параличом.
83. Охарактеризуйте возможности социальной адаптации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (по материалам книги Алана Маршалла «Я умею прыгать через лужи» и фильма Джеймса Ф. Кодлиера «Джонни»).
84. Назовите основные возможные сочетания дефектов развития.
85. Расскажите о содержании ранней психолого-педагогической помощи в семье ребенку со сложным дефектом.
86. Какие специализированные учреждения существуют для лиц со сложным дефектом в нашей стране?
87. Как организована психолого-педагогическая и социальная помощь людям со сложными нарушениями развития за рубежом?
88. Чем вызвана необходимость создания в России единой государственной системы раннего выявления и специальной помощи детям с отклонениями в развитии?
89. Охарактеризуйте наиболее известные отечественные модели ранней помощи.
90. Каковы приоритетные задачи ближайшего будущего в области становления отечественной системы раннего выявления и специальной комплексной помощи проблемным детям и их семьям?
91. Что такое интеграция? Каковы современные представления о месте человека с ограниченными возможностями в обществе? Что такое включенное образование?
92. Как развивались интеграционные процессы за рубежом?
93. В чем особенность развития интеграционных процессов в России?
94. Охарактеризуйте процесс дифференциации в системе массового образования. Почему он возник?
95. Выделите общее и особенное в системе коррекционно-развивающего обучения и компенсирующего обучения.
96. Каковы основные принципы педагогической системы М. Монтессори
97. Каковы основные принципы педагогической системы Р. Штайнера?
98. Каковы основные положения содержания и организации работы вальдорфского детского сада?
99. На какие этапы в развитии человека рассчитана структура вальдорфской школы? В чем ее привлекательность для обучения детей с особыми образовательными потребностями?
100. Попробуйте найти общие и отличительные черты вальдорфской школы и Монтессори-школы в содержании и организации обучения детей с отклонениями в развитии.
101. Что такое Кэмпхиллское движение?
102. Объясните различие понятий «основной» и «ведущий» дефект?

По разделу 2:

1. Специальная психология: предмет, задачи.
2. Связь специальной психологии с другими научно-образовательными и медицинскими дисциплинами.
3. Общие и специфические закономерности аномального развития.
4. Понятие о сложной структуре дефекта.
5. Периодизация развития в психологии, педагогике, медицине. Критерии периодизации.

6. Возрастные кризисы развития и их характеристика (обязательность их проявления).
7. Факторы отклонения развития, их классификация.
8. Понятия: ретардация, дисфункция, асинхронизация развития, дефект, компенсация.
9. Понятие дизонтогенеза.
10. Этиопатогенез дизонтогенеза.
11. Классификации психологического дизонтогенеза.
12. Общие вопросы психодиагностики (предмет, цели, задачи, методы).
13. Принципы, этапы и правила проведения психодиагностики.
14. Основные приемы и методы изучения познавательных процессов у детей с нарушениями психофизического развития.
15. Методы диагностики интеллектуальных расстройств.
16. Зона ближайшего развития.
17. Основные задачи, функции, проблемы и направления психологического консультирования.
18. Методы психокоррекции. Разработка коррекционно-развивающей программы.
19. Психологические методы диагностики личностных качеств.
20. Периодизация развития в психологии, педагогике, медицине. Критерии периодизации.
21. Понятие «ближайшей зоны развития».
22. Ведущий тип деятельности.
23. Возрастные психологические кризисы развития и их характеристика (обязательность их проявления).
24. Кризис первого года жизни.
25. Кризис трех лет.
26. Наиболее характерные психофизиологические расстройства в период новорожденности, младенчества и раннего детства.
27. Кризис семи лет.
28. «Синдром ухода и бродяжничества».
29. «Синдром патологического фантазирования».
30. Кризис пубертатного возраста.
31. Особенности ощущений и восприятий детей с отклонениями в развитии.
32. Особенности внимания у отклоняющихся в развитии детей.
33. Особенности развития памяти у отклоняющихся в развитии детей.
34. Особенности зрительных представлений и пространственной ориентировки детей с отклонениями в развитии.
35. Особенности воображения у отклоняющихся в развитии детей.
36. Особенности развития мышления у отклоняющихся в развитии детей.
37. Общие закономерности речевого развития у нормально развивающихся и отклоняющихся в развитии детей.
38. Особенности поведения детей с отклонениями в развитии.
39. Проявления психических состояний у различных групп отклоняющихся в развитии детей.
40. Особенности формирования знаний, умений и навыков у отклоняющихся в развитии детей.
41. Формирование способностей в различных видах деятельности у нормально развивающихся и отклоняющихся в развитии детей.
42. Влияние имеющегося дефекта на формирование личности в целом.
43. Особенности формирования различных видов деятельности у детей с отклонениями в развитии.
44. Психосоциальное развитие детей с разными формами ЗПР.

45. Отличие психического развития детей-олигофренов и умственно отсталых детей с текущими нервно-психическими заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, гидроцефалия и др.).
46. Общая психологическая характеристика детей с нарушениями речи.
47. Составление психолого-педагогической характеристики детей с нарушениями речи.
48. Психокоррекция при нарушениях эмоционально-волевой сферы, познавательной деятельности, межличностных отношений у детей-логопатов.
49. Психологическая классификация по степени речевого недоразвития.
50. Психологические особенности детей с недостатками слуха в разные периоды онтогенеза.
51. Психологические различия между ранооглохшими и позднооглохшими.
52. Психосоциальное развитие при ДЦП.
53. Организация диагностической и коррекционной работы при ДЦП.
54. Особенности психического развития при РДА.
55. Факторы, провоцирующие агрессивное поведение.
56. Стресс и дистресс. Стадии стресса.
57. Реактивные и конфликтные переживания.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка **«отлично»** выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;

- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- стремление логически определено и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка «*неудовлетворительно*» выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

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

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-
методической работе
Е.А. Павлов
«01» июня 2022 года

Рабочая программа дисциплины

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ,
ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва-2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ

Протокол №_08-06-22_____от «02» _июня_____2022 г.

Разработчик:

Ерёмин Даниил Николаевич – преподаватель кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ

Рецензент: Тамбовцева Р.В. – д.б.н., профессор

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины *«Лечебная физическая культура при нарушениях, заболеваниях и травмах ОДА»* является получение слушателями знаний, в области теоретических и практических основ при работе с людьми, имеющими различные нарушения, заболевания, деформации и травмы ОДА, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности инструктора-методиста ЛФК. Выработать у слушателей умения осуществлять поиск эффективных средств и форм ЛФК, подбирать специальные упражнения и использовать современные методики восстановления, учитывая показания и противопоказания, клиническую картину травмы, деформации или заболевания опорно-двигательного аппарата.

Задачи дисциплины:

- сформировать у слушателей способность подбирать оптимальные физические упражнения в соответствии с имеющимися нарушениями в ОДА;
- сформировать у слушателей способности разрабатывать и применять различные методики занятий лечебной физической культурой при травмах, заболеваниях и нарушениях ОДА;
- получение слушателями знаний, формирование методических и практических умений и навыков в области теории и методики лечебной физической культуры при нарушениях, заболеваниях, деформаций и травмах ОДА;
- сформировать у слушателей самостоятельность и творчество при использовании различных средств и форм ЛФК, обеспечение ими освоения опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«Лечебная физическая культура при нарушениях, травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата»* направлено на приобретение слушателями знаний, умений и навыков для формирования компетенций будущего специалиста по лечебной физической культуре.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«Лечебная физическая культура при нарушениях, травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата»* включает в себя следующие разделы (темы):

Тема 1. Понятие о травме, видах травматизма и деформаций опорно-двигательного аппарата. Классификация травм. Методы и особенности консервативного и оперативного лечения. Общие основы лечебной физической культуры при повреждениях опорно-двигательного аппарата.

Тема 2. Понятие об осанке и ее нарушениях. Понятие о сколиозах и его классификация. Понятие о плоскостопии. Классификация плоскостопия. Методы исследования при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии. ЛФК при нарушениях осанки, сколиозе, плоскостопии.

Тема 3. ЛФК при травмах верхних и нижних конечностей.

Тема 4. ЛФК при травмах суставов.

Тема 5. ЛФК при травмах позвоночника и костей таза. Методы исследования при травмах опорно-двигательного аппарата.

Преподавание дисциплины *«Лечебная физическая культура при нарушениях, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата»* осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина экзаменом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК 1.1. Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации

ОПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

Знать:

- теорию и методику построения и проведения занятий лечебной гимнастикой (ЛГ) при нарушениях, травмах и заболеваниях ОДА, и возможности сочетания ее с другими методами восстановления;
- понятия, задачи, средства, методы и организацию ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях;
- механизм действия физических упражнений на организм человека;
- частные методики лечебной физкультуры с целью подбора различных средств ЛФК для восстановления функционального состояния организма при нарушениях, заболеваниях и травмах ОДА;
- показания и противопоказания для использования тех или иных физических упражнений с занимающимися различных возрастных и нозологических групп;
- современные методики организации занятий по лечебной и адаптивной физической культуре при травмах и заболеваниях;
- правила техники безопасности при проведении занятий лечебной и адаптивной физической культурой и основы организации первой помощи инвалидам, лицам с отклонениями в состоянии здоровья;
- порядок составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, плана-конспекта проведения индивидуального и группового занятия по лечебной гимнастике с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами при нарушениях, травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- формы составления отчета о проведении индивидуального или группового занятия по лечебной гимнастике при нарушениях, заболеваниях, травмах и деформаций опорно-двигательного аппарата

Уметь:

- определять показания и противопоказания к использованию различных методов реабилитации при нарушениях, заболеваниях, травмах и деформаций опорно-двигательного аппарата;
- ставить задачи и определять необходимые средства и методы, их дозировку, этапы и периоды и определять сроки перевода больного с периода на период и с этапа на этап, осуществлять правильный подбор корректирующих, СУ, ОРУ;
- своевременно вносить коррективы в методику реабилитации;
- планировать групповое или индивидуальное занятие по лечебной и адаптивной физической культуре по индивидуальной программе физической реабилитации;
- демонстрировать лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам элементов техники самостоятельного использования упражнений во внеурочное время;
- проводить занятия с использованием изученных методик лечебной физической культуры;
- использовать спортивное и оздоровительно-реабилитационное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре;
- оценивать уровень физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья при травмах, нарушениях и заболеваниях ОДА на различных периодах и этапах восстановления;
- определять признаки переутомления, перенапряжения, варьировать степенью и направленностью физической нагрузки;
- составлять комплексы лечебной гимнастики при различных заболеваниях, повреждениях и травмах ОДА;
- вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- методологией составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях, повреждениях и травмах ОДА;
- оценки функционального состояния больных и определения адекватности физических нагрузок;
- составления методик лечебной физической культуры на разные сроки (этапы, периоды);
- составления индивидуальной программы физической реабилитации у пациентов с травмами, заболеваниями и нарушениями ОДА;
- практическими навыками работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья;
- проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- оценки адекватности физической нагрузки и эффективности выполнения индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов
- методами диагностики для оценки эффективности функционального состояния пациентов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 32 часа, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия - 12 часов, самостоятельная работа - 12 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Понятие о травме, видах травматизма. Классификация травм. Методы и особенности консервативного и оперативного лечения. Общие основы лечебной физической культуры при повреждениях опорно-двигательного аппарата. Методы исследования при травмах опорно-двигательного аппарата	8	2	2	-	2	Опрос
2.	Тема 2. Понятие об осанке и ее нарушениях. Понятие о сколиозах и его классификация. Понятие о плоскостопии. Классификация плоскостопия. Методы исследования при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии. ЛФК при нарушениях осанки, сколиозе, плоскостопии	18	2	4	-	4	Выполнений практических заданий/ опрос
3.	Тема 3. ЛФК при травмах и заболеваниях верхних и нижних конечностей	18	2	6	-	5	Презентация /составление комплекса лечебной гимнастики
4.	Тема 5. ЛФК при травмах позвоночника и костей таза.	18	2	4	-	4	Реферат /составление комплекса лечебной гимнастики
5.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	Экзамен
6.	Всего	32	8	12	-	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Понятие о травме, видах травматизма. Классификация травм. Методы и особенности консервативного и оперативного лечения. Общие основы лечебной физической культуры при повреждениях опорно-двигательного аппарата. Методы исследования при травмах опорно-двигательного аппарата

Понятие о «травме» и «травматической болезни». Виды травм, виды травматизма, локализация травм. Стадии и характеристика травматического шока.

Клинико-физиологическое обоснование использования физических упражнений и массажа в реабилитации травматологических больных.

Методы и особенности консервативного и оперативного лечения в травматологии и ортопедии.

Принципы и периоды реабилитации в травматологии. Значение и место отдельных средств реабилитации. Лечебное и реабилитирующее действие физических упражнений,

¹ При наличии

массажа при травмах опорно-двигательного аппарата. Формирование двигательных компенсаций с помощью физических упражнений, массажа, электростимуляции и ортопедических аппаратов при стойких нарушениях двигательных функций опорно-двигательного аппарата. Современные технологии реабилитации, применяемые в травматологии и ортопедии.

Протокол оценки травмы. Методы оценки эффективности лечебной физической культуры. Критерии возврата к трудовой и бытовой деятельности.

Тема 2. Понятие об осанке и ее нарушениях. Понятие о сколиозах и его классификация. Понятие о плоскостопии. Классификация плоскостопия. Методы исследования при нарушениях осанки, сколиозе и плоскостопии. ЛФК при нарушениях осанки, сколиозе, плоскостопии

Понятие об осанке и ее видах. Особенности функции позвоночника. Характеристика правильной осанки. Причины и механизмы формирования дефектов осанки. Физиологический аспект формирования неправильной осанки. Степени нарушения осанки и их характеристика. Нарушения осанки в сагиттальной плоскости, вызванные увеличением или уменьшением физиологических изгибов позвоночника. Нарушение осанки во фронтальной плоскости (асимметричная осанка). Клинические признаки, состояние мышечного тонуса, влияние нарушений осанки на основные системы организма. Профилактика нарушений осанки. Механизмы лечебного действия физических упражнений, задачи и методика ЛФК в зависимости от формы нарушения осанки. Показания и противопоказания к применению лечебной гимнастики. Подбор корригирующих упражнений. Способы формирования навыка правильной осанки. Составление планов-конспектов занятий лечебной гимнастикой и комплексов упражнений в зависимости от вида деформации. Оценка эффективности занятий лечебной физкультурой, специальные функциональные тесты в ортопедии при нарушениях осанки.

Определение понятий «Сколиоз», «Сколиотическая болезнь». Клинические проявления. Патоморфологическая классификация сколиозов. Степени сколиозов, способы определения угла Кобба. Организация занятий ЛФК в специализированных учреждениях. Структура и содержание лечебной корригирующей гимнастики. Задачи и методика занятий в зависимости от течения сколиоза, типа сколиоза и степени деформации позвоночника. Методические особенности выполнения специальных и деторсионных упражнений. Способы дозирования физической нагрузки. Составление планов-конспектов занятий по лечебной корригирующей гимнастики и комплексов профилактических упражнений. Методы оценки эффективности занятий, специальные функциональные тесты.

Понятие «плоскостопие». Причины и механизмы формирования продольной и поперечной деформаций стопы, клинические проявления. Виды плоскостопия. Профилактика плоскостопия. Задачи активной коррекции и методика лечебного применения специальных упражнений. Особенности методики лечебной физической культуры при деформациях стопы. Методы диагностики деформаций стопы и оценки эффективности занятий. Составление комплексов физических упражнений на различных этапах реабилитации.

Тема 3. Лечебная физическая культура при травмах верхних и нижних конечностей

Причины и механизмы возникновения травм верхней и нижней конечности. Классификация переломов верхних и нижних конечностей. Методы консервативного и оперативного лечения, общие педагогические принципы и принципы медицинской реабилитации.

Переломы костей верхней конечности. Классификация видов травм и переломов. Методика ЛФК при переломах костей верхней конечности на разных этапах реабилитации.

Переломы плечевой кости. Диафизарный, эпифизарный перелом. Механизмы возникновения переломов. Способы иммобилизации. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном и оперативном лечении на различных этапах реабилитации.

Переломы костей предплечья. Виды переломов костей предплечья. Механизмы возникновения переломов. Способы иммобилизации. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном и оперативном лечении на различных этапах реабилитации.

Переломы лопатки. Виды переломов лопатки. Механизмы возникновения переломов. Способы иммобилизации. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном лечении на различных этапах реабилитации.

Переломы ключицы. Виды переломов ключицы. Механизмы возникновения переломов. Способы иммобилизации. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном лечении на различных этапах реабилитации.

Переломы костей нижней конечности. Классификация видов травм и переломов. Методика ЛФК при переломах нижней конечности на разных этапах реабилитации.

Перелом бедренной кости. Диафизарный, эпифизарный перелом. Механизмы возникновения переломов. Способы иммобилизации. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном и оперативном лечении на различных этапах реабилитации.

Переломы костей голени. Виды переломов костей голени. Механизмы возникновения переломов. Способы иммобилизации. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном и оперативном лечении на различных этапах реабилитации.

Вывихи в плечевых суставах. Виды вывихов. Механизмы возникновения вывихов. Способы иммобилизации. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном и оперативном лечении на различных этапах реабилитации.

Вывихи лучезапястных суставов. Механизмы возникновения вывихов. Способы иммобилизации. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном и оперативном лечении на различных этапах реабилитации.

Вывихи в тазобедренных суставах. Механизмы возникновения вывихов. Способы иммобилизации. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном и оперативном лечении на различных этапах реабилитации.

Вывихи в голеностопных суставах. Механизмы возникновения вывихов. Способы иммобилизации. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном и оперативном лечении на различных этапах реабилитации.

Частные методики применения ЛФК при различных травмах верхней и нижней конечности.

Характеристика основных заболеваний суставов. Этиология и патогенез, клинические проявления артритов и артрозов. Задачи и содержание лечебной гимнастики в различные периоды течения заболеваний суставов. Профилактика заболеваний суставов. Травматические повреждения суставов, возможные осложнения, методы лечения. Показания и противопоказания к проведению лечебной физической культуры при заболеваниях и повреждениях суставов. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Задачи и особенности методики лечебной физической культуры при заболеваниях и повреждениях суставов в зависимости от периода восстановительного лечения.

Артриты и артрозы суставов. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном и оперативном лечении на различных этапах реабилитации.

Специальные функциональные тесты при заболеваниях суставов.

Тема 4. ЛФК при травмах позвоночника и костей таза.

Эпидемиология и механизмы возникновения травм позвоночника. Классификация травм позвоночника по локализации и степени повреждения. Методика восстановления после травм позвоночника.

Переломы остистых и поперечных отростков. Механизмы возникновения переломов. Способы иммобилизации. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном лечении на различных этапах реабилитации.

Перелом тел позвонков. Виды компрессионных переломов. Способы иммобилизации и скелетного вытяжения. Особенности реабилитации больных с компрессионным переломом позвоночника на различных этапах реабилитации. Частные методики применения ЛФК при компрессионных переломах.

Эпидемиология и механизмы возникновения травм таза. Классификация травм таза по локализации и степени повреждения. Методика восстановления после травм таза.

Переломы костей таза. Виды переломов. Способы иммобилизации и скелетного вытяжения. Особенности реабилитации больных с компрессионным переломом позвоночника на различных этапах реабилитации. Частные методики применения ЛФК при компрессионных переломах

Компрессионный перелом в шейном отделе позвоночника. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном лечении на различных этапах реабилитации.

Компрессионный перелом в грудном отделе позвоночника. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном лечении на различных этапах реабилитации.

Компрессионный перелом в поясничном отделе позвоночника. Особенности методики лечебной гимнастики при консервативном лечении на различных этапах реабилитации.

Протокол оценки травмы. Критерии возврата к трудовой и бытовой деятельности

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.
- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Лечебная физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [С. Н. Попов и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 11-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 412, [1] с. : ил.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж : учеб.-метод. пособие для мед. работников / Н.А. Белая ; М-во здравоохранения РФ [и др.]. - [2-изд.]. - М.: Сов. спорт, 2004. - 272 с.: ил.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и туризму / Бирюков А.А. - М.: Сов. спорт, 2000. - 295 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Лечебная физическая культура под. ред. Епифанова В.А. М.: Медицина 2001. – 592с.
2. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: учебное пособие для вузов / В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко ; [Под ред. С. П. Евсеева]. - 2-е изд., - М. : Советский спорт, 2004. - 318 с.
3. Медицинская реабилитация в спорте: Руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова.— Донецк: «Каштан», 2011. — 620 с., 36 илл.
4. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2009. — 187 [1] с. : ил. — (Феникс-Фитнес).

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по выполненным заданиям.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- выполнение практических заданий;
- подготовка рефератов (презентаций).

Примерная тематика рефератов (презентаций)

1. ЛФК при травмах верхнего плечевого пояса.
2. ЛФК при травмах и повреждениях плечевой кости.
3. ЛФК при травмах и повреждениях костей предплечья.
4. ЛФК при травмах и повреждениях бедренной кости.
5. ЛФК при травмах и повреждениях костей голени
6. ЛФК при травмах и повреждениях позвоночника.
7. ЛФК при травмах и повреждениях костей таза.
8. ЛФК при травмах и повреждениях суставов.
9. ЛФК при травмах и повреждениях в избранном виде спорта.
10. ЛФК при травмах после оперативного вмешательства.
11. ЛФК при нарушениях осанки.
12. ЛФК при сколиозах.
13. ЛФК при плоскостопии.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

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. Этиопатогенез. 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 Мальгенья и его лечение.
33. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе костей таза типа Мальгенья. Особенности методики лечебной гимнастики.
32. Перелом вертлужной впадины. Этиопатогенез. Симптоматика, лечение.
33. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе вертлужной впадины. Особенности методики лечебной гимнастики

34. Методики лечебной физкультуры при нарушениях осанки и сколиозах.
35. Назовите методы пассивной и активной коррекции при деформации позвоночника.
36. Методики лечебной физкультуры при плоскостопии.
37. Методики лечебной физкультуры при заболеваниях суставов.
38. Спортивные травмы их классификация. Способы и методы профилактики и контроля за функциональным состоянием спортсмена.
39. Виды функциональных тестов для определения эффективности применения лечебной гимнастики при травмах ОДА. Специальные упражнения для оценки функционального состояния суставов-связочного аппарата.
40. Задачи, средства и формы ЛФК после оперативного лечения при различных травмах. Методика лечебной гимнастики на различных этапах реабилитации после оперативного вмешательства.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *экзамен*

Перечень билетов и вопросов для итоговой аттестации (экзамен)

Билет №1

1. Дайте определение понятия «травма» и охарактеризуйте виды травматизма.
2. Метод оценки воздействия физической нагрузки в процессе занятий ЛФК при сколиозе.
3. Методика ФР при левостороннем сколиозе грудного отдела позвоночника. СУ на поликлиническом этапе реабилитации при левостороннем сколиозе в грудном отделе.

Билет №2

1. Виды травм и их общая характеристика.
2. Задачи и методика ЛФК при плоскостопии. Специальные упражнения, применяемые при плоскостопии.
3. Методика ФР при правостороннем сколиозе грудного отдела позвоночника. СУ на поликлиническом этапе реабилитации при правостороннем сколиозе в грудном отделе.

Билет №3

1. Перечислите современные методы лечения в травматологии
2. Определение понятия плоскостопия. Виды плоскостопия и их отличительные особенности.
3. Методика ФР при левостороннем сколиозе поясничного отдела позвоночника. СУ на поликлиническом этапе реабилитации при левостороннем сколиозе в поясничном отделе.

Билет №4

1. Характеристика этапов физической реабилитации в травматологии.
2. Характеристика каждой части занятия. Понятие корригирующей гимнастики.
3. Методика ФР при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости. СУ на поликлиническом этапе реабилитации при нарушениях осанки (круглая спина).

Билет №5

1. Понятие о травматической болезни. Этиопатогенез. Клиническая картина.
2. Характеристика симметричных, асимметричных, деторсионных упражнений.

3. Методика ФР при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости. СУ на поликлиническом этапе реабилитации при нарушениях осанки (кругло-вогнутая спина).

Билет №6

1. Дайте определение понятия перелом, его признаках и видах переломов.
2. Средства ЛФК, используемые при консервативном лечении сколиозов.
3. Методика ФР при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости. СУ на поликлиническом этапе реабилитации при нарушениях осанки (плоская спина).

Билет №7

1. Перелом лопатки. Диагностика, иммобилизация и лечение.
2. Характеристика сколиотической болезни III и IV степени.
3. Методика ФР при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости. СУ на поликлиническом этапе реабилитации при нарушениях осанки (плоско-вогнутая спина).

Билет №8

1. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе лопатки. Особенности методики лечебной гимнастики.
2. Характеристика сколиотической болезни I и II степени.
3. Методика ФР при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости. СУ на поликлиническом этапе реабилитации при нарушениях осанки (асимметричная осанка).

Билет №9

1. Вывихи и переломы ключицы. Клиническая картина, иммобилизация и методы лечения в зависимости от вида перелома.
2. Метод определения дуги искривления позвоночника и его особенности.
3. Методика ФР при переломах ключицы. СУ на постиммобилизационном периоде.

Билет №10

1. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе ключицы. Особенности методики лечебной гимнастики.
2. Понятие торсия позвонков. Дать определение патогенетической классификации сколиозов.
3. Методика ФР при вывихах плечевого сустава. СУ в иммобилизационном периоде при привычном вывихе ПС.

Билет №11

1. Переломы проксимального и дистального конца плечевой кости. Клиническая картина, иммобилизация и лечение.
2. Классификация сколиоза по степени и форме искривления.
3. Методика ФР при вывихах плечевого сустава. СУ в иммобилизационном периоде при первичном вывихе ПС.

Билет №12

1. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе проксимального и дистального конца плечевой кости. Особенности методики лечебной гимнастики.
2. Дать определение понятию сколиоз. В чем отличие сколиоза от нарушений осанки во фронтальной плоскости.
3. Методика ФР при разрыве ПКС. СУ в иммобилизационном периоде при разрыве ПКС, критерии перехода на последующие периоды восстановления.

Билет №13

1. Вывихи в плечевом суставе, Этиопатогенез, симптоматика, лечение.
2. Двигательные тесты для оценки эффективности занятий по лечебной гимнастики.
3. Методика ФР при разрыве ПКС. СУ на постиммобилизационном периоде при разрыве ПКС, критерии перехода на последующий период восстановления.

Билет №14

1. Этиопатогенез привычного вывиха плеча, лечение.
2. Основные формы ЛФК при нарушениях осанки для дошкольников и школьников.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при вывихах плечевого сустава. СУ в иммобилизационном периоде при первичном вывихе ПС.

Билет №15

1. Охарактеризуйте повреждения предплечья, их симптоматику, иммобилизацию и лечение.
2. Характеристика сколиотической болезни I и II степени.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при одновременном переломе костей предплечья. СУ на иммобилизационном периоде при данном переломе.

Билет №16

1. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе костей предплечья. Особенности методики лечебной гимнастики.
2. Классификация сколиоза по степени и форме искривления.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при переломе в типичном месте. СУ на иммобилизационном периоде при данном переломе.

Билет №17

1. Переломы диафиза бедренной кости. Клиническая картина. Иммобилизация. Лечение.
2. Дать определение понятию сколиоз. В чем отличие сколиоза от нарушений осанки во фронтальной плоскости.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при переломе диафиза плечевой кости. СУ на иммобилизационном периоде при данном переломе.

Билет №18

1. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе диафиза бедренной кости. Особенности методики лечебной гимнастики.
2. Двигательные тесты для оценки эффективности занятий по лечебной гимнастики.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при переломе диафиза плечевой кости. СУ на постиммобилизационном периоде при данном переломе.

Билет №19

1. Переломы бедренной кости в области тазобедренного сустава. Клиническая картина. Иммобилизация. Виды лечения.
2. Основные формы ЛФК при нарушениях осанки для дошкольников и школьников.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при переломе диафиза бедренной кости. СУ на иммобилизационном периоде при данном переломе.

Билет №20

1. Дайте характеристику повреждений в коленном суставе.
2. Основные средства ЛФК для коррекции нарушений осанки.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при переломе диафиза бедренной кости. СУ на постиммобилизационном периоде при данном переломе.

Билет №21

1. Повреждения менисков коленного сустава. Эпидемиология. Этиопатогенез. Клиническая картина. Лечение.
2. Общие задачи ЛФК при нарушении осанки. Понятие асимметричная осанка.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при резекции менисков. СУ на иммобилизационном периоде при данной травме.

Билет №22

1. Задачи, средства и формы ЛФК при повреждении мениска коленного сустава. Особенности методики лечебной гимнастики.
2. Причины нарушений осанки. Виды нарушений осанки, связанных с уменьшением физиологических изгибов.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при резекции менисков. СУ на постиммобилизационном периоде при данной травме.

Билет №23

1. Повреждения боковых и крестообразных связок коленного сустава. Симптоматика. Лечение.
2. Причины нарушений осанки. Виды нарушений осанки, связанных с увеличением физиологических изгибов.
3. Методика ФР при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости. СУ на поликлиническом этапе реабилитации при нарушениях осанки (асимметричная осанка).

Билет №24

1. Внутрисуставные переломы бедра и большеберцовой кости в коленном суставе. Клиническая картина. Иммобилизация. Лечение.
2. Дать определение осанки человека. Основные характеристики правильной осанки.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при внутрисуставном переломе ПС. СУ на иммобилизационном периоде при данной травме.

Билет №25

1. Перечислите повреждения голени и опишите их клиническую картину, виды иммобилизации и лечение.
2. Механизм лечебного действия физических упражнений.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при внутрисуставном переломе ПС. СУ на постиммобилизационном периоде при данной травме.

Билет №26

1. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе костей голени. Особенности методики лечебной гимнастики.
2. Оценка эффективности лечения средств ЛФК при заболеваниях суставов.
3. Методика ФР при вывихах плечевого сустава. СУ в иммобилизационном периоде при привычном вывихе ПС.

Билет №27

1. Переломы лодыжек, клиническая картина, иммобилизация, лечение.
2. Задача и методика ЛФК при артрозах.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при компрессионном переломе позвоночника в поясничном отделе. СУ на постиммобилизационном периоде при данном переломе.

Билет №28

1. Перечислите переломы костей стопы и охарактеризуйте их клиническую картину, иммобилизацию и лечение.
2. Задача и методика ЛФК в различные периоды при артритах.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при компрессионном переломе позвоночника в грудном отделе. СУ на иммобилизационном периоде при данном переломе.

Билет №29

1. Задачи, средства и формы ЛФК при переломе костей стопы. Особенности методики лечебной гимнастики
2. Дать определение артритов и артрозов. Назвать основные виды этих заболеваний. Клиническая картина.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при артритах. СУ на при артрите КС, ПС, ТЗС.

Билет №30

1. Компрессионные переломы тел позвонков. Этиопатогенез. Симптоматика. Лечение.
2. Задачи, средства и формы ЛФК при компрессионном переломе тел позвонков в грудном отделе. Особенности методики лечебной гимнастики
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при артрозах. СУ на при артрозе КС, ПС, ТЗС.

Билет №31

1. Задачи, средства и формы ЛФК при компрессионном переломе тел позвонков в поясничном отделе. Особенности методики лечебной гимнастики.
2. Основные формы ЛФК при нарушениях осанки для дошкольников и школьников.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при ревматических заболеваниях. СУ на при ревматических заболеваниях в КС, ПС, ТЗС.

Билет № 32

1. Задачи, средства и формы ЛФК при компрессионном переломе тел позвонков в шейном отделе. Особенности методики лечебной гимнастики
2. Понятие «торсия» позвонков. Дать определение патогенетической классификации сколиозов.
3. Задачи, формы, средства и методика ФР при артритах. СУ на при артрите КС, ПС, ТЗС

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «*отлично*» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «*хорошо*» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа

	проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка **«отлично»** выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;

- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;

- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

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

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-методической работе

Е.А. Павлов

2022 года

Рабочая программа дисциплины

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»**

Форма обучения: очная и очно-заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №_08-06-22_____от «02» июня 2022г.

Разработчик:

Добрынина Людмила Александровна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры ФРМ и ОФК им. И.М. Саркизова - Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент: Тамбовцева Р.В., д.б.н., профессор

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный № 48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины *«Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»* является овладение знаниями, умениями и навыками в области лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с профилактической и лечебной целью.

Задачи дисциплины:

- сформировать у слушателей способность разрабатывать методики занятий лечебной физической культурой при заболеваниях сердечно – сосудистой системы на различных этапах реабилитации;
- формирование у слушателей знаний и практических навыков по применению средств лечебной физической культуры для реабилитации лиц различных возрастных периодов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
- формирование у слушателей знаний и практических навыков по поддержанию и улучшению работоспособности населения, профилактике заболеваний сердечно-сосудистых заболеваний.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»* направлено на приобретение слушателями знаний, умений и навыков для формирования компетенций будущего специалиста по лечебной физической культуре.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Изучение курса начинается после прохождения дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Введение в специальность. История ЛФК». Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»* включает в себя следующие разделы:

- Раздел 1. Основы ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.
- Раздел 2. ЛФК при заболеваниях сердца.
- Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сосудов.

Преподавание дисциплины *«Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы»* осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина экзаменом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК 1.1. Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
1	2	3	4
<i>ПК 1.1.</i> Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	– Теория и методика адаптивной физической культуры. – Теория и методика лечебной физической культуры. – Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. – Анатомия человека. – Физиология человека. – Современные методики организации занятий по лечебной и адаптивной физической культуре при различных заболеваниях и нарушениях функций организма инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – Гигиенические основы физического воспитания. – Правила техники безопасности при проведении занятий лечебной и адаптивной физической культурой и основы организации первой помощи инвалидам, лицам с отклонениями в состоянии здоровья. – Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. – Первые признаки утомления инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – Порядок составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, плана-конспекта проведения индивидуального и группового занятия по лечебной гимнастике с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами. – Правила использования оздоровительно-реабилитационного оборудования и инвентаря для занятий	– Планировать процесс физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов с учетом индивидуальной программы реабилитации. – Планировать групповое или индивидуальное занятие по лечебной и адаптивной физической культуре по индивидуальной программе физической реабилитации. – Демонстрировать лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам элементы техники выполнения упражнений; проводить самостоятельно занятия ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах. – Использовать спортивное и оздоровительно-реабилитационное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре. – Оценивать уровень подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, во время проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре. – Проводить корректировку плана-конспекта	– Составление индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Владение методикой проведения занятий по лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной систем. – Разработка плана-конспекта проведения индивидуального и группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Контроль подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов к занятию лечебной и адаптивной физической культурой. – Проведение занятия по лечебной и адаптивной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации лечебной физической культуры, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Контроль и оперативная коррекция выполнения двигательных действий лицами с отклонениями в

	лечебной и адаптивной физической культурой. – Формы составления отчета о проведении индивидуального или группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.	индивидуального или группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре с учетом показателей контроля функционального состояния и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Определять признаки переутомления, перенапряжения, варьировать степенью и направленностью физической нагрузки. – Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений. – Организовывать первую помощь. – Вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.	состоянии здоровья и инвалидами. – Оценка адекватности физической нагрузки и эффективности выполнения индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Обеспечение безопасного проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре. – Составление методических рекомендаций лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам, их законным представителям о проведении занятий по лечебной и адаптивной физической культуре в домашних условиях. – Отчет о проведении занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 24 часа, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа - 12 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Основы ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы:	6					

¹ При наличии

	Тема 1.1. Этиопатогенез, клиника и механизмы лечебного действия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы		2			2	Коллоквиум
	Тема 1.2. Этиопатогенез атеросклероза, понятие и особенность ЛФК при сердечно-сосудистой недостаточности					2	Доклад, опрос
2.	Раздел 2. ЛФК при заболеваниях сердца:	8					
	Тема 2.1. Понятие ИБС. ЛФК при инфаркте миокарда (ИМ) на всех этапах реабилитации			2		2	Составление примерного комплекса занятия ЛГ
	Тема 2.2. ЛФК при приобретенных пороках сердца			2		2	Составление примерного комплекса занятия ЛГ
3.	Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сосудов:	10					
	Тема 3.1. ЛФК при гипертонической болезни (ГБ), гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии (НЦД)		2	2		2	Подготовка реферата (презентации)
	Тема 3.2. ЛФК при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен			2		2	Решение ситуационных задач
4.	Промежуточная аттестация						Экзамен
5.	Всего	24	4	8		12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Основы ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы:

Тема 1.1. Этиопатогенез, клиника и механизмы лечебного действия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Этиология и патогенез заболеваний сердечно-сосудистой системы. Краткие данные о клинической картине заболеваний. Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Основы методики занятий лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы на всех этапах реабилитации. Методы оценки эффективности применяемых методов и средств ЛФК.

Тема 2.2. Этиопатогенез атеросклероза, понятие и особенность ЛФК при сердечно-сосудистой недостаточности

Понятие об атеросклерозе. Этиология, патогенез. Факторы риска развития атеросклероза. Клиническая картина заболевания в зависимости от преимущественной локализации атеросклеротического процесса. Задачи, средства и методы лечебной физической культуры в зависимости от стадии развития атеросклероза. Профилактика заболевания. Понятие сердечно – сосудистой недостаточности. Клиническая картина в зависимости от степени недостаточности кровообращения. Особенность методики занятий ЛГ на стационарном, поликлиническом и санаторном этапах реабилитации.

Раздел 2. ЛФК при заболеваниях сердца

Тема 2.1. Понятие ИБС. ЛФК при инфаркте миокарда (ИМ) на всех этапах реабилитации.

Понятие об ишемической болезни сердца. Клинические формы заболевания. Атеросклеротический кардиосклероз, стенокардия, инфаркт миокарда и их характеристика. Определение толерантности к физической нагрузке и функционального класса больного ишемической болезнью сердца. Характеристики функциональных классов. Задачи, средства и методы лечебной физической культуры больных различных функциональных классов на стационарном, санаторном и амбулаторном этапах.

Понятие об инфаркте миокарда и его видах. Классы тяжести инфаркте миокарда. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Задачи, средства и методы ЛФК на стационарном, санаторном и амбулаторном этапах. Вторичная профилактика инфаркта миокарда.

Тема 2.2. ЛФК при приобретенных пороках сердца

Понятие о пороках сердца. Разновидности приобретенных пороков сердца. Хроническая недостаточность кровообращения при пороках сердца и механизмы ее компенсации в процессе реабилитации. Задачи, средства и методы ЛФК при приобретенных пороках сердца. Особенность методики применения средств ЛФК в зависимости от вида порока сердца. Восстановление физической работоспособности на санаторном и поликлиническом этапах реабилитации.

Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сосудов

Тема 3.1. ЛФК при гипертонической болезни (ГБ), гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии (НЦД)

Понятие о гипертонической болезни. Формы и стадии гипертонической болезни. Механизмы лечебного действия физических упражнений при гипертонической болезни. Основные принципы реабилитации при гипертонической болезни. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.

Задачи, средства и методы ЛФК при гипертонической болезни на стационарном, санаторном и поликлиническом этапах в зависимости от стадии заболевания. Специальные упражнения. Особенности применения циклических и силовых упражнений.

Понятие о гипотонической болезни. Первичная и вторичная гипотоническая болезнь. Механизмы лечебного действия физических упражнений при гипотонической болезни. Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при гипотонической болезни.

Понятие о нейроциркуляторной дистонии и ее этиопатогенезе. Формы или синдромы нейроциркулярной дистонии: кардиологический с повышением и понижением артериального давления, дезадаптационный синдром и др. Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при нейроциркуляторной дистонии.

Тема 3.2. ЛФК при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен

Понятие об облитерирующем эндартериите. Стадии болезни и степени нарушения кровообращения (ишемизации) конечностей. Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при разных стадиях заболевания и разных двигательных режимах.

Понятие о варикозном расширении вен нижних конечностей. Задачи, средства и методы лечебной физической культуры. Специальные упражнения. Массаж. Дозированное плавание и дозированная ходьба на санаторном и амбулаторном этапах реабилитации.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения, наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.
- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов институтов физкультуры / под.ред. Попова С.Н. – М., «Академия», 2012. – 413 с.
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. Лечебная физическая культура: Справочник / под.ред. проф. Епифанова В.А., М.: 2001. – 587 с.
3. Физическая реабилитация: в 2-х т: учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – М.: ИЦ «Академия», 2013.
4. Частная патология: Учебник для студентов учреждений высш. образования / под.ред. С.Н. Попова. – 2-е изд. перераб. и доп. – М., «Академия», 2014. – 272 с.

б) Дополнительная литература:

1. Аронов Д.М., Лупанов В.П. Функциональные пробы в кардиологии. – М.: МЕДпресс-информ, 2002. – 296 с.

2. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под ред. И.Н.Макаровой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 304 с.
3. Николаева Л.Ф., Аронов Д.М. Реабилитация больных ишемической болезнью сердца. Руководство для врачей. – М.: Медицина, 1986. – 186 с.
3. Руководство по кардиологии. Т. 4. Болезни сердца и сосудов / под ред. акад. Е.И.Чазова. – М.: Медицина, 1992. – 586 с.
4. Учебник инструктора по лечебной физической культуре для институтов физической культуры / под ред. В.П.Правосудова. – М., 1980 – 415 с.
6. Упражнения после инфаркта миокарда. <http://www.astromeridian.ru/medicina/3852.html>

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Также в образовательном процессе используются фонды музея РГУФКСМиТ.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по выполненным заданиям.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- выполнение практических заданий
- решение ситуационных задач
- подготовка рефератов (презентации)

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Понятие о недостаточности кровообращения и ее степенях.
2. Хроническая сердечная недостаточность. Этиология и патогенез, клиническая картина, степени.
3. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений.
4. Механизмы лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений.
5. Основы методики занятий физическими упражнениями при сердечно-сосудистых заболеваниях.
6. Понятие об атеросклерозе, этиология, патогенез, клиническая картина в зависимости от локализации пораженных сосудов.

7. Характеристика факторов риска развития атеросклероза.
8. Оздоровительная физическая культура и ЛФК при начальных проявлениях атеросклероза.
9. Методика занятий физическими упражнениями для профилактики атеросклероза в зрелом и пожилом возрасте.
10. Задачи и методика физической реабилитации при повышении количества холестерина (ЛПНП) в крови у молодого мужчины с 10% повышением веса и удовлетворительном физическом развитии.
11. Понятие об ишемической болезни сердца (ИБС) и ее клинических формах. Виды стенокардии и типы ее течения.
12. Задачи ЛФК при ИБС (без инфаркта) и ее методика в зависимости от типа стенокардии.
13. Характеристика функциональных классов больных ИБС.
14. Задачи и методика физической реабилитации для больных ИБС на санаторном этапе.
15. Задачи и методика физической реабилитации для больных ИБС на поликлиническом этапе с использованием циклических упражнений.
16. Задачи и методика физической реабилитации для больных ИБС IV функционального класса.
17. Задачи и методика физической реабилитации при ИМ на стационарном этапе по трем двигательным режимам.
18. Задачи и методики физической реабилитации при ИМ на санаторном этапе.
19. Задачи и методики физической реабилитации при ИМ на поликлиническом этапе.
20. Методы оценки адекватности применяемых физических нагрузок и эффективности реабилитации при ИМ.
21. Современные инновации в применении средств физической реабилитации и методика их применения при ИМ.
22. Задачи и методики физической реабилитации при ГБ на поликлиническом этапе.
23. Задачи и методы физической реабилитации при ГБ на санаторном этапе.
24. Показания и противопоказания для применения ЛФК при гипертонической болезни.
25. Методы оценки воздействия физических нагрузок при ГБ.
26. Понятие о гипотонической болезни (первичной и вторичной) клиническая картина и течение.
27. Понятие о нейроциркуляторной дистонии, ее формах и клинической картине.
28. Периоды физической реабилитации, задачи и методика ЛФК при НЦД по периодам.
29. Понятия о приобретенных пороках сердца. Виды порока сердца. Клиническая картина и течение.
30. Задачи и методики лечебной физкультуры при митральном пороке с недостаточностью кровообращения IIa степени.
31. Задачи и методики при аортальном пороке (недостаточность) при недостаточности кровообращения IIb степени.
32. Понятие об облитерирующем эндартериите, клиническая картина, течение.
33. Задачи и методика ЛФК при облитерирующем эндартериите.
34. Понятие о варикозном расширении вен, клиника, течение.
35. Задачи и методика ЛФК при варикозном расширении вен в зависимости от клинической картины.

Примерная тематика рефератов и презентаций

1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и восстановительного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
2. Значение и методика занятий физическими упражнениями при атеросклерозе.

3. Ишемическая болезнь сердца. Задачи и методика ЛФК (физической реабилитации) на разных этапах реабилитации и при определенных функциональных классах больных.
4. Методика ЛФК при ишемической болезни сердца на санаторном этапе в зависимости от функционального класса больного.
5. Методика ЛФК при ишемической болезни сердца на поликлиническом этапе в зависимости от функционального класса больного.
6. Инфаркт миокарда. Задачи и методики ЛФК (физической реабилитации) на разных этапах и в зависимости от класса тяжести инфаркта и функционального класса больного.
7. Методика ЛФК при инфаркте миокарда на стационарном этапе.
8. Методики ЛФК при инфаркте миокарда на санаторном этапе.
9. Методика ЛФК при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе.
10. Гипертоническая болезнь, формы, стадии. Задачи и методика ЛФК после купирования гипертонического криза в стационаре.
11. Методика ЛФК больных с гипертонической болезнью на разных этапах с учетом стадии болезни.
12. Методика использования различных тренажеров в занятиях ЛФК больных гипертонической болезнью при различных стадиях заболевания.
13. Гипертоническая болезнь (первичная и вторичная). Задачи и методики ЛФК в зависимости от этапа и функционального состояния больного.
14. Нейроциркуляторная дистония. Задачи и методика ЛФК в зависимости от формы заболевания и преобладания синдромов.
15. Облитерирующий эндартериит. Задачи и методика ЛФК в зависимости от стадии процесса.
16. Варикозное расширение вен. Задачи и методика ЛФК в зависимости от тяжести заболевания.
17. Приобретенные пороки сердца. Задачи и методика ЛФК в зависимости от вида порока, степени недостаточности кровообращения и возраста больного.
18. Методы врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий ЛФК больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *экзамен*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации

1. Распространенность заболеваний сердечно-сосудистой системы, этиология, патогенез, клиническая картина (симптоматология), течение, возможные осложнения.
2. Понятие о недостаточности кровообращения и ее степенях.
3. Характеристика хронической недостаточности кровообращений I, IIА, 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.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано, представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;

- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка **«отлично»** выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в случае, если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;

- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- стремление логически определено и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка «*неудовлетворительно*» выставляется в случае, если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнания либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумения выполнять предусмотренные РПД задания.

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

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-методической работе

Е.А. Павлов

_____ 2022 года

Рабочая программа дисциплины

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»

Форма обучения: очная, очно-заочная и заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №_08-06-22____от «02»_июня_____2022__г.

Разработчик:

Иванова Надежда Леонидовна – к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент: Тамбовцева Р.В., д.б.н., профессор

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины *«Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания»* является получение слушателями знаний, формирование методических и практических умений и навыков в области теории и методики лечебной физической культуры (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.

Задачи дисциплины:

- сформировать у слушателей способность разрабатывать методики ЛФК пациентов с заболеваниями органов дыхания (ЗОД);
- обеспечить формирование у слушателей методических умений и навыков проведения занятий с использованием изученных физических упражнений;
- сформировать у слушателей самостоятельность и творчество при использовании различных средств и форм ЛФК, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания»* направлено на приобретение слушателями знаний, умений и навыков для формирования компетенций будущего специалиста по лечебной физической культуре.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания»* включает в себя следующие разделы (темы):

Тема 1. Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.

Тема 2. Общие основы применения средств ЛФК при ЗОД.

Тема 3. ЛФК при пневмониях и плевритах.

Тема 4. ЛФК при бронхиальной астме и эмфиземе легких.

Тема 5. ЛФК при бронхитах и бронхоэктатической болезни.

Тема 6. ЛФК при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе.

Преподавание дисциплины *«Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания»* осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина экзаменом.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
1	2	3	4
ПК 1.1. Способность проводить с инвалидами и лицами с	– Теория и методика адаптивной физической культуры.	– Планировать процесс физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и	– Составление индивидуальной программы физической реабилитации лиц с

ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	– Теория и методика лечебной физической культуры. – Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. – Анатомия человека. – Физиология человека. – Современные методики организации занятий по лечебной и адаптивной физической культуре при различных заболеваниях и нарушениях функций организма инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – Гигиенические основы физического воспитания. – Правила техники безопасности при проведении занятий лечебной и адаптивной физической культурой и основы организации первой помощи инвалидам, лицам с отклонениями в состоянии здоровья. – Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. – Первые признаки утомления инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – Порядок составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, плана-конспекта проведения индивидуального и группового занятия по лечебной гимнастике с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами. – Правила использования оздоровительно-реабилитационного оборудования и инвентаря для занятий лечебной и адаптивной физической культурой. – Формы составления отчета о проведении индивидуального или группового занятия по	- инвалидов с учетом индивидуальной программы реабилитации. – Планировать групповое или индивидуальное занятие по лечебной и адаптивной физической культуре по индивидуальной программе физической реабилитации. – Демонстрировать лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам элементы техники выполнения упражнений; проводить самостоятельно занятия ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах. – Использовать спортивное и оздоровительно-реабилитационное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре. – Оценивать уровень подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, во время проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре. – Проводить корректировку плана-конспекта индивидуального или группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре с учетом показателей контроля	- отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Владение методикой проведения занятий по лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной систем. – Разработка плана-конспекта проведения индивидуального и группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Контроль подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов к занятию лечебной и адаптивной физической культурой. – Проведение занятия по лечебной и адаптивной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации лечебной физической культуры, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Контроль и оперативная коррекция выполнения двигательных действий лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами. – Оценка адекватности физической нагрузки и эффективности выполнения

	лечебной и адаптивной физической культуре.	функционального состояния и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Определять признаки переутомления, перенапряжения, варьировать степенью и направленностью физической нагрузки. – Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений. – Организовывать первую помощь. – Вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.	индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Обеспечение безопасного проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре. – Составление методических рекомендаций лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам, их законным представителям о проведении занятий по лечебной и адаптивной физической культуре в домашних условиях. – Отчет о проведении занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 20 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 4 часа, самостоятельная работа - 12 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.		1	-	-	2	-
2.	Тема 2. Общие основы применения средств ЛФК при ЗОД.		1	-	-	2	-
3.	Тема 3. ЛФК при пневмониях и плевритах.		1	1	-	2	Опрос. Презентации.
4.	Тема 4. ЛФК при бронхиальной астме и эмфиземе легких.		1	1	-	2	Презентации.

¹ При наличии

							Подготовка реферата (презентации).
5.	Тема 5. ЛФК при бронхитах и бронхоэктатической болезни.		-	1	-	2	Опрос. Презентации. Составление примерного комплекса занятия ЛГ.
6.	Тема 6. ЛФК при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе.		-	1	-	2	Презентация.
7.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	Экзамен
8.	Всего	20	4	4	-	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.

Характеристика основных отделов дыхательной системы (верхние и нижние дыхательные пути). Аппарат дыхательных мышц. Сосудистая система органов дыхания (основная функция дыхательной системы). Регуляция процесса дыхания. Основные причины и клинические проявления ЗОД.

Тема 2. Общие основы применения средств ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Средства и формы физической реабилитации занимающихся с различными ЗОД. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания.

Основы методики ЛФК при ЗОД. Физические упражнения (ОРУ, ДУ и др.), виды дыхания. Методика применения «активного цикла дыхания». Понятие об «аутогенном дренаже», применяемом при ЗОД. Тренажёрные технологии, используемые при ЗОД.

Врачебно-педагогический контроль за адекватностью и эффективностью физической реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания.

Тема 3. ЛФК при пневмониях и плевритах.

Понятие о пневмонии. Этиопатогенез и клинические проявления острой пневмонии. Основные методы лечения. Задачи, средства и методика ЛФК при острой пневмонии на стационарном этапе при разных двигательных режимах. Специальные упражнения.

Виды плеврита. Механизмы лечебного действия средств ЛФК. Методика ЛФК и массажа по периодам. Специальные упражнения.

Тема 4. ЛФК при бронхиальной астме и эмфиземе легких.

Понятие о бронхиальной астме. Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК. Задачи, средства и методы ЛФК. Специальные упражнения. Массаж при БА. Методика ЛФК на стационарном, санаторном и поликлиническом этапах. Метод волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко. Методика занятий А.Н. Стрельниковой. Аутогенная тренировка и способы релаксации.

Эмфизема легких: характеристика заболевания. Механизмы лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений. Задачи, средства и методика ЛФК по периодам. Роль специальных упражнений.

Тема 5. ЛФК при бронхитах и бронхоэктатической болезни.

Виды бронхитов, их характеристика. Механизмы лечебного действия физических упражнений при бронхитах. Задачи, средства и методика ЛФК по периодам. Роль специальных упражнений. Дренажные положения (постуральный дренаж) и упражнения.

Понятие о бронхоэктатической болезни. Клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК. Задачи, средства и методы ЛФК. Специальные упражнения.

Тема 6. ЛФК при хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ) и пневмосклерозе.

Понятие о ХОБЛ. Этиопатогенез и клинические проявления заболевания. Механизмы лечебного действия средств ЛФК. Задачи, средства и методика ЛФК при ХОБЛ. Специальные упражнения. Методика занятий на тренажёрах.

Пневмосклероз лёгких: характеристика заболевания. Основные методы лечения. Методика ЛФК при пневмосклерозе лёгких. Роль специальных упражнений.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов и др. / под ред. С.Н. Попова. - 12-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 413 с.

2. Бирюков, А.А. Массаж и лечебная физическая культура: учебник: рек. для использования основ. проф. прогр. с учетом федер. гос. образоват. стандарта высш. образования по направлениям подгот. бакалавриата 49.03.01, 49.03.02 / А.А. Бирюков, Н.В. Лунина. - М.: Academia, 2019. - 288 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. - N 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. / Хрущёв С.В., Симонова О.И. - М.: ИЦ «Академия», 2006.- 304с.

7. Частная патология: учебное пособие для студ. высш. учеб. зав./ Под ред. С.Н. Попова. - М.: ИЦ «Академия», 2004. - 256 с.

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

1. Иванова, Н.Л. Комплексная реабилитация больных с хронической обструктивной болезнью лёгких // Лечебная физкультура и спортивная медицина. - 2010. - №4. - С. 57-60. - Режим доступа: [http://lfksport.ru/pdf/2010/LFK_04_\(76\)_2010.pdf](http://lfksport.ru/pdf/2010/LFK_04_(76)_2010.pdf) (дата обращения: 30.08.2022).

2. Иванова, Н.Л. Комплексная реабилитация больных с хронической обструктивной болезнью лёгких // Лечебная физкультура и спортивная медицина. - 2010. - №5. - С. 56-61. - Режим доступа: [http://lfksport.ru/pdf/2010/LFK_05_\(77\)_2010.pdf](http://lfksport.ru/pdf/2010/LFK_05_(77)_2010.pdf) (дата обращения: 30.08.2022).

3. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС. - Режим доступа: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС. - Режим доступа: www.rucont.ru

5. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ. - Режим доступа: www.rsl.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по выполненным заданиям.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- выполнение практических заданий;
- подготовка рефератов (презентаций).

Примерная тематика рефератов (презентаций)

1. Методика ЛФК при пневмониях.
2. Методика ЛФК при плевритах.
3. Средства и формы ЛФК при бронхиальной астме
4. ЛФК при эмфиземе легких.
5. ЛФК при бронхитах.
6. ЛФК при бронхоэктатической болезни.
7. ЛФК при хронической обструктивной болезни лёгких.
8. ЛФК при пневмосклерозе.
9. Дыхательные тренажёры в комплексной реабилитации занимающихся с заболеваниями органов дыхания.
10. Тренажёрные технологии при ЗОД.
11. Лечебный массаж при ЗОД.
12. Дыхательные гимнастики, применяемые при реабилитации больных с ЗОД (по К.П. Бутейко, А.Н. Стрельниковой и др. – по выбору студента.).
13. Дыхательная гимнастика Йогов.
14. Аутогенная тренировка и способы релаксации при ЗОД.
15. Методы исследования при заболеваниях органов дыхания.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.
2. Средства и формы ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. Клинико-физиологическое действие средств ЛФК при ЗОД.
4. Лечебная физическая культура при пневмонии на стационарном этапе.
5. Лечебная физическая культура при пневмонии на поликлиническом этапе.
6. Лечебная физическая культура при пневмонии в санаторно-курортных условиях.
7. Лечебная физическая культура при остром бронхите на стационарном этапе.
8. Методика лечебной физической культуры при хроническом бронхите на стационарном этапе.
9. Лечебная физическая культура при хроническом бронхите на поликлиническом этапе.
10. Методика лечебной физической культуры при хроническом бронхите в санаторно-курортных условиях.

11. Методика лечебной физической культуры при бронхиальной астме на стационарном этапе.
12. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме в поликлинических условиях.
13. Лечебная физическая культура пациентов с бронхиальной астмой в санаторно-курортных условиях.
14. Методика лечебной физической культуры при бронхоэктатической болезни в стационарных условиях.
15. Лечебная физическая культура при бронхоэктатической болезни на поликлиническом этапе.
16. Лечебная физическая культура для пациентов с бронхоэктатической болезнью в санаторно-курортных условиях.
17. Методика лечебной физической культуры при эмфиземе легких на стационарном этапе.
18. Лечебная физическая культура при эмфиземе легких в поликлинических условиях.
19. Методика лечебной физической культуры при эмфиземе легких на санаторном этапе.
20. Лечебная физическая культура при хронической обструктивной болезни легких в стационарных условиях.
21. Методика лечебной физической культуры при хронической обструктивной болезни легких на поликлиническом этапе.
22. Лечебная физическая культура в санаторно-курортном лечении пациентов с хронической обструктивной болезнью легких.
23. Лечебная физическая культура при плеврите на стационарном этапе.
24. Методика лечебной физической культуры пациентов с плевритами в поликлинических условиях.
25. Лечебная физическая культура после перенесенных плевритов в санаторно-курортных условиях.
26. Лечебная физическая культура при пневмосклерозе.
27. Лечебный массаж в реабилитации пациентов с заболеваниями органов дыхания.
28. Дыхательные тренажеры в комплексной реабилитации заболеваний органов дыхания.
29. Врачебно-педагогический контроль за адекватностью и эффективностью ЛФК при ЗОД.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *экзамен*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации (экзамена)

1. Дайте анатомо-физиологическую характеристику дыхательной системы.
2. Перечислите основные причины возникновения ЗОД.
3. Каковы клинические проявления заболеваний органов дыхания.
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 лечебной гимнастикой 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 бронхите.
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.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;

- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;

- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «*хорошо*» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;

- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;

- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;

- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;

- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;

- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и

отсутствуют ошибки.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;

- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;

- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка «***отлично***» выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;

- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка *«хорошо»* выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка *«удовлетворительно»* выставляется в случае, если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется в случае, если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ

**И.о. проректора по учебно-
методической работе**

Е.А. Павлов

«01» июня 2022 года



Рабочая программа дисциплины

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НЕВРОЛОГИИ

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчик:

Михайлова Марина Геннадьевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент:

Тамбовцева Р.В. - д.б.н., профессор

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура в неврологии» является формирование теоретических знаний, методических и практических умений и навыков в области теории и методики лечебной физической культуры (ЛФК) при различных заболеваниях и повреждениях нервной системы с лечебной и профилактической целью.

Задачи дисциплины:

– сформировать у слушателей способность разрабатывать методики занятий лечебной физической культурой при различных заболеваниях и повреждениях нервной системы на различных этапах реабилитации.

– обеспечить формирование у слушателей методических умений и навыков проведения занятий с использованием изученных физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях нервной системы на различных этапах реабилитации.

– сформировать у слушателей самостоятельность и творчество при использовании различных средств и форм ЛФК, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины «Лечебная физическая культура в неврологии» направлено на формирование профессиональных навыков будущего специалиста – инструктора-методиста по лечебной физической культуре.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Лечебная физическая культура в неврологии» включает в себя изучение следующих тем:

Тема 1. Основные понятия о ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Тема 2. ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения.

Тема 3. ЛФК после черепно-мозговой травмы (ЧМТ) и травматической болезни спинного мозга (ТБСМ).

Тема 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферических нервов.

Тема 5. ЛФК при дорсопатиях позвоночника.

Преподавание дисциплины «Лечебная физическая культура в неврологии» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина «Лечебная физическая культура в неврологии» – *экзаменом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины «Лечебная физическая культура в неврологии» должен обладать следующими компетенциями:

ВД 1 - Организация и проведение групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп

ПК 1.1. Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.

В результате освоения дисциплины «Лечебная физическая культура в неврологии» слушатель должен:

знать:

- 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;
- современные методики организации занятий по лечебной и адаптивной физической культуре при заболеваниях и повреждениях нервной системы инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- правила техники безопасности при проведении занятий лечебной физической культурой и основы организации первой помощи инвалидам, лицам с отклонениями в состоянии здоровья;
- порядок составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов при заболеваниях и повреждениях нервной системы, плана-конспекта проведения индивидуального и группового занятия по лечебной гимнастике при заболеваниях и повреждениях нервной системы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами;
- первые признаки утомления инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- правила использования оздоровительно-реабилитационного оборудования и инвентаря для занятий лечебной физической культурой;
- формы составления отчета о проведении индивидуального или группового занятия по лечебной физической культуре.

уметь:

- планировать процесс физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов с учетом индивидуальной программы реабилитации;
- планировать групповое или индивидуальное занятие по лечебной физической культуре по индивидуальной программе физической реабилитации;
- демонстрировать лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам элементы техники выполнения упражнений; проводить самостоятельно занятия ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы;
- использовать спортивное и оздоровительно-реабилитационное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по лечебной физической культуре;
- оценивать уровень подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, во время проведения занятия по лечебной физической культуре;
- проводить корректировку плана-конспекта индивидуального или группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре с учетом показателей контроля функционального состояния и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

- определять признаки переутомления, перенапряжения, варьировать степень и направленностью физической нагрузки;
- разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- организовывать первую помощь;
- вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по лечебной физической культуре.

владеть (иметь практический опыт):

- составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- владения методикой проведения занятий по лечебной физической культуре при заболеваниях и повреждениях нервной системы;
- разработки плана-конспекта проведения индивидуального и группового занятия по лечебной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов при заболеваниях и повреждениях нервной системы;
- контроля подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов к занятию лечебной физической культуры;
- проведения занятия по лечебной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов при заболеваниях и повреждениях нервной системы;
- регулирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации лечебной физической культуры, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- контроль и оперативной коррекции выполнения двигательных действий лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами;
- оценки адекватности физической нагрузки и эффективности выполнения индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- обеспечения безопасного проведения занятия по лечебной физической культуре;
- составления методических рекомендаций лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам, их законным представителям о проведении занятий по лечебной физической культуре в домашних условиях;
- составления отчета о проведении занятия по лечебной физической культуре.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НЕВРОЛОГИИ»

Общая трудоемкость дисциплины «Лечебная физическая культура в неврологии» - 28 часов, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа - 12 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Основные понятия о ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	4	2	-	2	<i>Опрос</i>
2.	Тема 2. ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения	6	2	2	2	<i>Выступление на семинаре</i>
3.	Тема 3. ЛФК после черепно-мозговой травмы (ЧМТ) и травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	4	0	2	2	<i>Защита реферата</i>
4.	Тема 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферических нервов	8	2	2	4	<i>Мультимедийная презентация</i>
5.	Тема 5. ЛФК при дорсопатиях позвоночника	6	2	2	2	<i>Составление комплекса лечебной гимнастики и проведение практического задания</i>
6.	Промежуточная аттестация					<i>Экзамен</i>
7.	Всего	28	8	8	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Основные понятия о ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Лекция

Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. Эпидемиология заболеваний и травматических повреждений центральной и периферической нервной системы. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и восстановительного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Характеристика двигательных нарушений, возникающих при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Самостоятельная работа

1. Изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями.
2. Изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.
3. Подготовка к опросу по данной теме.

Тема 2. ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения

Лекция

Понятие о нарушениях мозгового кровообращения. Виды инсультов. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и восстановительного действия физических упражнений при нарушениях мозгового кровообращения. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Методика лечебной физкультуры при различных двигательных нарушениях (при спастических и вялых параличах и парезах). Лечение положением. Профилактика синкинезий. Обучение ходьбе, трудотерапия. Современные реабилитационные программы при инсульте.

Практическое занятие

1. Привести примеры лечения положением, варианты для укладки верхних и нижних конечностей для лиц, перенесших ишемический и геморрагический инсульт.
2. Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений для лиц, перенесших ишемический и геморрагический инсульт.

Самостоятельная работа

4. Изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями.
5. Изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.
6. Подготовка докладов по данной теме.
7. Подготовка к практическому занятию с составлением примерного комплекса упражнений при ишемическом и геморрагическом инсульте (на выбор) на разных этапах.

Тема 3. ЛФК после черепно-мозговой травмы (ЧМТ) и травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)

Лекция

Понятие о черепно-мозговых травмах (ЧМТ). ЛФК при ЧМТ. Виды повреждений спинного мозга. Периоды травматической болезни спинного мозга (ТБСМ). Механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика ЛФК в различные периоды ТБСМ. Особенности ЛФК больных с травмой шейного отдела спинного мозга.

Практическое занятие

1. Привести примеры лечения положением при спастических парезах и при мышечной гипотонии.
2. Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений при черепно-мозговой травме на разных периодах (на выбор).
3. Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений при черепно-мозговой травме для тренировки функции равновесия.
4. Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений при повреждении грудного или поясничного отделов спинного мозга в различные периоды течения ТБСМ (на выбор).
5. Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений при повреждении шейного отдела спинного мозга в различные периоды течения ТБСМ (на выбор).

Самостоятельная работа

1. Изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями.
2. Изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.
3. Подготовка реферата по данной теме.

Тема 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферических нервов

Лекция

Лечебная физкультура при повреждениях периферических нервов. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и восстановительного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях периферических нервов. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Методика лечебной физкультуры при невропатиях. Методика лечебной физкультуры при поражениях лучевого, локтевого и срединного нервов. Методика лечебной физкультуры при поражениях бедренного и малоберцового нервов. Методика лечебной физкультуры при поражениях лицевого нерва.

Практическое занятие

1. Привести примеры лечения положением при изолированных поражениях периферических нервов верхних и нижних конечностей.

2. Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений при изолированном поражении периферического нерва (на выбор) на разных этапах.

Самостоятельная работа

4. Изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями.

5. Изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.

6. Подготовка мультимедийной презентации по данной теме.

7. Подготовка к практическому занятию с составлением примерного комплекса упражнений при изолированном поражении периферического нерва (на выбор) на разных этапах.

Тема 5. ЛФК при дорсопатиях позвоночника

Лекция

Классификация дорсопатий. Неврологические проявления дорсопатий. Этиология и патогенез шейной дорсопатии. Методика ЛФК при шейной дорсопатии. Этиология и патогенез дорсопатии грудного отдела. Методика ЛФК при дорсопатии грудного отдела. Этиология и патогенез поясничной дорсопатии. Методика ЛФК при поясничной дорсопатии.

Практическое занятие

1. Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений при дорсопатии позвоночника (локализация на выбор) на разных этапах.

2. Миофасциальный релиз при дорсопатиях в грудном и поясничном отделах\

Самостоятельная работа

1. Изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями.

2. Изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.

3. Подготовка к практическому занятию с составлением примерного комплекса упражнений при дорсопатии позвоночника (локализация на выбор) на разных этапах.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.

Практические задания - в ходе выполнения практических заданий оцениваются умения составлять и проводить комплексы физических упражнений, направленных на

непосредственное решение задач занятия с лицами, имеющими заболевания и повреждения нервной системы, в зависимости от периода, формы и тяжести заболевания. Примерный комплекс занятия лечебной гимнастикой – представленная в виде таблицы структура занятия с отражением содержания, с обязательным указанием частей занятия, нумерации упражнений, описанием исходных положений, физических упражнений, дозировок и методических рекомендаций (указаний). Непосредственное проведение комплекса лечебной гимнастики является частью практического задания.

- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Internet-форумы. Для более глубокого усвоения содержания программы обучающиеся участвуют в Интернет-форумах слушателей программы.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

Доклад на семинаре – этот вид контроля учит выступать с сообщениями, точно и доказательно выражать свои мысли на языке конкретной науки, анализировать факты, вести диалог, дискуссию, укрепляет интерес к науке и научным исследованиям, учит связывать научно-теоретические положения с практической деятельностью и приучает к самообразованию. Доклады на семинаре осуществляются после вступительного слова преподавателя. Затем последовательно заслушиваются доклады студентов по заранее обозначенным вопросам. После этого проводится обсуждение выступлений, дополнения со стороны других участников семинара. Все участники семинара определяют ценность прослушанной информации для практического использования, выявляют положительные и отрицательные моменты, разрешения проблем. В заключении преподавателем подводятся итоги всех выступлений.

Реферат - продукт самостоятельной работы слушателя, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Написание реферата позволяет структурировать знания слушателей. Иными словами, реферат представляет собой изложение имеющихся в научной литературе концепций по заданной проблемной теме.

Реферат имеет самостоятельное научно-прикладное значение и является одной из форм отчетности и контроля знаний студентов.

Работая над рефератом, слушатель должен продемонстрировать не только основательное знание материала, но и умение самостоятельно разбираться в нем, систематизировать и творчески использовать основные идеи источников для раскрытия темы, логично строить содержание, связно и лаконично излагать материал. Изложение материала должно носить проблемно-полемический характер, показывать различные точки зрения на избранную проблему, отражать собственные взгляды и комментарии автора реферата. Такой реферат становится важнейшим средством повышения теоретического и методического уровня профессиональных знаний слушателей.

- Экзаменационная письменная работа. Обучение на программе завершается выполнением Экзаменационной письменной работы.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

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 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)

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. Каптелины, И. П. Лебедевой. - М. : Медицина, 2012. - 400 с.

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

Отечественные базы данных

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

Зарубежные базы данных:

4. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com

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.*

5.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

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

Технические средства обучения:

1. Специализированное оборудование для выполнения упражнений по ЛФК.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» и (или) дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) по программе медико-биологической направленности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по выполненным заданиям.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- выполнение практических заданий;
- подготовка рефератов и презентации.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и восстановительного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
2. Механизмы лечебного и реабилитирующего действия при нарушениях мозгового кровообращения.
3. Методы и средства предупреждения контрактур, деформаций и суставных болей.
4. Лечение положением при спастических и вялых параличах и парезах, варианты для укладки верхних и нижних конечностей.
5. Специальные упражнения и элементы массажа, используемые для борьбы со спастичностью.
6. Специальные упражнения и методические приемы для предотвращения и устранения синкинезий.

7. Физические упражнения для развития силы паретичных мышц при периферических параличах и парезах.
8. Основные отличия методик применения физических упражнений при неврастении, психастении, истерии.
9. Значение и методика занятий физическими упражнениями после острого нарушения мозгового кровообращения на стационарном этапе.
10. Ишемический инсульт. Задачи и методика физической реабилитации на разных этапах реабилитации.
11. Методика ЛФК для больных после инсульта на стационарном этапе.
12. Методика ЛФК для больных после инсульта на поликлиническом этапе (в зависимости от функционального состояния больного).
13. Методика ЛФК в резидуальном периоде инсульта в зависимости от функционального состояния больного.
14. Методы оценки функционального состояния пациентов после инсульта в разные периоды восстановления и оценки эффективности реабилитации.
15. Задачи и методика ЛФК в раннем периоде после ЧМТ.
16. Лечебная физическая культура после черепно-мозговой травмы в промежуточном периоде восстановления.
17. Методы оценки функционального состояния пациентов после ЧМТ в разные периоды восстановления и оценки эффективности реабилитации.
18. Лечебная физическая культура в поздний восстановительный период после черепно-мозговой травмы.
19. Травматическая болезнь спинного мозга. Задачи и методики ЛФК на разных этапах при повреждении нижнего шейного отдела спинного мозга.
20. Задачи и методика ЛФК больных ТБСМ при повреждении верхнего грудного отдела спинного мозга на разных этапах восстановления.
21. Задачи и методика ЛФК больных при повреждении поясничного отдела спинного мозга по периодам.
22. Методы оценки функционального состояния пациентов после спинномозговой травмы и оценки эффективности ЛФК в разные периоды восстановления.
23. Лечебная физическая культура при дорсопатии шейного отдела позвоночника.
24. Лечебная физическая культура при дорсопатии поясничного отдела позвоночника.
25. Методы оценки функционального состояния пациентов при дорсопатии позвоночника в разные периоды восстановления и оценки эффективности ЛФК (в зависимости от локализации).
26. Общие принципы и основы методики при заболеваниях и повреждениях периферических нервов.
27. Лечебная физическая культура при неврите лицевого нерва (по периодам).
28. Лечебная физическая культура при травматическом повреждении локтевого нерва.
29. Лечебная физическая культура больных при туннельном синдроме лучевого нерва.
30. Лечебная физическая культура при травматическом повреждении срединного нерва.
31. Лечебная физическая культура для больных при плексите.
32. Задачи и методика физической реабилитации больных при поражении малоберцового нерва.
33. Физическая реабилитация при пояснично-крестцовой радикулопатии на разных этапах с учетом стадии болезни.
34. Миофасциальный релиз при дорсопатиях грудного и поясничного отдела позвоночника.

35. Методы врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий ЛФК больных с заболеваниями и повреждениями нервной системы.

Устный опрос по теме «Основные понятия о ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы»

1. Понятие о заболеваниях центральной и периферической нервной системы.
2. Эпидемиология заболеваний и повреждений нервной системы.
3. Этиология заболеваний и повреждений нервной системы.
4. Характеристика двигательных расстройств и нарушений трофики при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
5. Характеристика чувствительных расстройств при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
6. Характеристика координационных расстройств при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
7. Характеристика трофических нарушений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
8. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
9. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
10. Характеристика средств ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Примерная тематика рефератов и презентаций

1. Методы и средства ФР при ишемическом инсульте на стационарном этапе.
2. Методы и средства ФР при ишемическом инсульте на поликлиническом этапе.
3. Задачи, методы и средства ФР в остром периоде инсульта.
4. Задачи, методы и средства в раннем восстановительном периоде инсульта.
5. Методы, средства ФР и методика их применения при ЧМТ легкой степени тяжести в санаторно-курортных условиях.
6. Задачи, методы и средства ФР при ЧМТ средней тяжести в условиях реабилитационного центра.
7. Гидрокинезотерапия при центральных параличах и парезах.
8. Применение тренажеров при спастических параличах и парезах.
9. Методы врачебно-педагогических наблюдений в процессе физической реабилитации при нарушениях мозгового кровообращения.
10. Средства, методы и методика при ТБСМ на стационарном этапе (при различной локализации повреждения).
11. Программы ФР при изолированном поражении периферического нерва (на выбор) на разных этапах.
12. Задачи, средства и методы ФР при дорсопатии шейного отдела позвоночника.
13. Задачи, средства и методы ФР при дорсопатии пояснично-крестцового отдела позвоночника.
14. Применение различных тренажеров при вялых параличах и парезах.
15. Средства гидрокинезотерапии при периферических параличах и парезах.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине – *экзамен*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (экзамена)

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 физической реабилитации на разных этапах восстановления.
9. Задачи и средства физической реабилитации 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 реабилитации в раннем восстановительном периоде после ЧМТ.
16. Средства и методы физической реабилитации 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 физической реабилитации в разные периоды восстановления после спинномозговой травмы.
21. Методика применения физических упражнений при вялых и спастических параличах (парезах).
22. Основные симптомы, характерные для клинической картины поражения периферических нервов?
23. Общие принципы реабилитации больных при поражении периферических нервов.
24. Средства и методики физической реабилитации при вялых параличах и парезах.
25. Клиническая картина, задачи и методика ЛФК при поражении плечевого сплетения.
26. Перечислите задачи физической реабилитации при изолированных поражениях периферических нервов в разные периоды восстановления.
27. Какова клиническая картина и методика физической реабилитации 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 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 вялой нижней параплегии.
42. Понятие об дорсопатиях и клиническая картина заболевания при шейном и поясничном остеохондрозах.
43. Задачи, средства и методы реабилитации по периодам при шейной дорсопатии.
44. Составить примерный комплекс лечебной гимнастики для больных дорсопатией шейного отдела позвоночника на поликлиническом этапе реабилитации и обосновать содержание специальных упражнений.
45. Составить примерный комплекс лечебной гимнастики для больных дорсопатией грудного отдела позвоночника на стационарном этапе реабилитации и обосновать его содержание.
46. Миофасциальный релиз при дорсопатии грудного отдела позвоночника.
47. Задачи, средства и методы реабилитации по периодам при поясничной дорсопатии.
48. Специальные упражнения при дорсопатии пояснично-крестцового отдела позвоночника в остром периоде.
49. Составить примерный комплекс лечебной гимнастики для больных дорсопатией поясничного отдела позвоночника на поликлиническом этапе реабилитации и обосновать содержание специальных упражнений.
50. Миофасциальный релиз при дорсопатии пояснично-крестцового отдела позвоночника.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается ведущим преподавателем, исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка **«отлично»** выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине (модулю), доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;

- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- стремление логически определено и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

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

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебно-
методической работе
Е.Е.А. Павлов
«16» _____ 2022 года



Рабочая программа дисциплины

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»

Форма обучения: очная и очно-заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол № 08-06-22___от «02» _июня___2022__г.

Разработчик:

Добрынина Людмила Александровна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ФРМ и ОФК им. И.М. Саркизова - Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент: Тамбовцева Р.В., д.б.н., проф.

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный № 48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован

Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины *«Лечебная физическая культура в детском возрасте»* является овладение знаниями, умениями и навыками в области лечебной физической культуры при нарушениях и заболеваниях в детском возрасте.

Задачи дисциплины:

- обеспечить освоение слушателями глубоких знаний в области теоретических основ в педиатрии, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности специалиста адаптивной физической культуры;
- выработать у слушателей 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;
- сформировать у слушателей способность разрабатывать методики занятий лечебной физической культурой при заболеваниях и нарушениях у детей на различных этапах реабилитации;
- формирование у слушателей знаний и практических навыков по применению форм и средств лечебной физической культуры для реабилитации детей с учетом возрастных особенностей их развития.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«Лечебная физическая культура в детском возрасте»* направлено на приобретение слушателями знаний, умений и навыков для формирования компетенций будущего специалиста по лечебной физической культуре.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Изучение курса начинается после прохождения дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Введение в специальность. История ЛФК». Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«Лечебная физическая культура в детском возрасте»* включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Анатомо – физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды.

Раздел 2. ЛФК для детей с врожденной аномалией развития опорно–двигательного и мышечно–связочного аппаратов:

Раздел 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания и сердечно – сосудистой системы у детей.

Раздел 4. ЛФК при заболеваниях нервной системы у детей.

Преподавание дисциплины *«Лечебная физическая культура в детском возрасте»* осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК 1.1. Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
1	2	3	4
<i>ПК 1.1.</i> Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	– Теория и методика адаптивной физической культуры. – Теория и методика лечебной физической культуры. – Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. – Анатомия человека. – Физиология человека. – Современные методики организации занятий по лечебной и адаптивной физической культуре при различных заболеваниях и нарушениях функций организма инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – Гигиенические основы физического воспитания. – Правила техники безопасности при проведении занятий лечебной и адаптивной физической культурой и основы организации первой помощи инвалидам, лицам с отклонениями в состоянии здоровья. – Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. – Первые признаки утомления инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – Порядок составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, плана-конспекта проведения индивидуального и	– Планировать процесс физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов с учетом индивидуальной программы реабилитации. – Планировать групповое или индивидуальное занятие по лечебной и адаптивной физической культуре по индивидуальной программе физической реабилитации. – Демонстрировать лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам элементы техники выполнения упражнений; проводить самостоятельно занятия ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах. – Использовать спортивное и оздоровительно-реабилитационное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре. – Оценивать уровень подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Контролировать физическое,	– Составление индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Владение методикой проведения занятий по лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной систем. – Разработка плана-конспекта проведения индивидуального и группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Контроль подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов к занятию лечебной и адаптивной физической культурой. – Проведение занятия по лечебной и адаптивной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации лечебной физической

	группового занятия по лечебной гимнастике с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами. – Правила использования оздоровительно-реабилитационного оборудования и инвентаря для занятий лечебной и адаптивной физической культурой. – Формы составления отчета о проведении индивидуального или группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.	функциональное и психическое состояние лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, во время проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре. – Проводить корректировку плана-конспекта индивидуального или группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре с учетом показателей контроля функционального состояния и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Определять признаки переутомления, перенапряжения, варьировать степень и направленностью физической нагрузки. – Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений. – Организовывать первую помощь. – Вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.	культуры, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Контроль и оперативная коррекция выполнения двигательных действий лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами. – Оценка адекватности физической нагрузки и эффективности выполнения индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Обеспечение безопасного проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре. – Составление методических рекомендаций лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам, их законным представителям о проведении занятий по лечебной и адаптивной физической культуре в домашних условиях. – Отчет о проведении занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.

ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

Знать:

- психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья;
- показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и

методических приемов при регулировании психофизической нагрузки;

- технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре;
- методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья;
- основы научно-исследовательской деятельности;
- методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.

Уметь:

- использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся;
- использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся;
- подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся;
- использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека;
- применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей;
- использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья;
- применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся;
- применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров;
- использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека;
- применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 20 часов, в том числе: лекции - 4 часов, практические занятия - 4 часов, самостоятельная работа - 12 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемк	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости и

			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	промежуточной аттестации
1.	Раздел 1. Анатомо – физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды	4	-		-		
	Тема 1.1. Анатомо – физиологические особенности ребенка первого года жизни		-		-	2	Коллоквиум
	Тема 1.2. Анатомо – физиологические особенности детского организма с третьего по седьмой периоды созревания.		-	-	-	2	Доклад, опрос
2.	Раздел 2. ЛФК для детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов	6			-	-	
	Тема 2.1. ЛФК при врожденной мышечной кривошее			-	-	2	Составление примерного комплекса занятия ЛГ
	Тема 2.2. ЛФК при врожденных вывихах бедра		2	-	-	-	Составление примерного комплекса занятия ЛГ
	Тема 2.3. ЛФК при врожденной косолапости.		-	2	-	-	Составление примерного комплекса занятия ЛГ
3.	Раздел 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания и сердечно – сосудистой системы у детей	6	-				
	Тема 3.1. Морфофункциональные особенности дыхательной и сердечно – сосудистой систем системы детей		-	-	-	2	Подготовка реферата (презентации)
	Тема 3.2. ЛФК при бронхиальной астме и острой пневмонии		-	-	-	2	Решение ситуационных задач
	Тема 3.3. ЛФК при ревматизме у детей.		-	2	-	-	Составление примерного комплекса занятия ЛГ
4.	Раздел 4. ЛФК при заболеваниях нервной системы у детей	4			-		
	Тема 2.1. ЛФК для детей с детским церебральным параличом		2	-	-		Доклад, опрос
	Тема 2.2. ЛФК для детей с миопатией		-		-	2	Подготовка реферата (презентации)
5.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	Экзамен
6.	Всего	20	4	4	-	12	

¹ При наличии

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Анатомо – физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды

Тема 1.1. Анатомо – физиологические особенности ребенка первого года жизни

Периоды развития ребенка на первом году жизни. Морфофункциональное состояние детей первого года жизни. Психомоторное и эмоциональное развитие ребенка первого года жизни.

Тема 1.2. Анатомо – физиологические особенности детского организма с третьего по седьмой периоды созревания

Анатомо – физиологическая характеристика детей в период раннего детства. Особенности психомоторного развития. Функциональное совершенствование органов и систем в период раннего детства. Особенности развития костно – мышечной и сердечно – сосудистой систем в период второго детства. Совершенствование основных функций систем в подростковый период.

Раздел 2. ЛФК для детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов

Тема 2.1. ЛФК при врожденной мышечной кривошеи

Понятие врожденной мышечной кривошеи (ВМК). Этиология, патогенез и клиническая картина с учетом вторичных изменений. Задачи, формы и средства ЛФК при консервативном методе лечения в зависимости от возрастного периода. Средства гидрокинезотерапии при ВМК. Задачи, формы, средства ЛФК при хирургическом методе лечения.

Тема 2.2. ЛФК при врожденных вывихах бедра

Этиология и классификация дисплазии тазобедренного сустава. Клиническая симптоматика вывиха бедра у детей до года и старше года. Программы ЛФК для детей с дисплазией тазобедренного сустава в зависимости от вида ортопедического лечения. ЛФК для детей при оперативном методе лечения врожденного вывиха бедра.

Тема 2.3. ЛФК при врожденной косолапости

Этиология и патогенез врожденной косолапости. Анатомические изменения в стопе. Клиническая картина при врожденной косолапости. Методы лечения. Особенности применения средств ЛФК при консервативном и хирургическом методах лечения в разные возрастные периоды.

Раздел 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания и сердечно – сосудистой системы у детей

Тема 3.1. Морфофункциональные особенности дыхательной и сердечно – сосудистой систем системы детей

Морфологические и функциональные изменения бронхолегочной системы детей во всех возрастных периодах. Морфологические и функциональные изменения сердца и сосудов у детей во всех возрастных периодах. Методические особенности применения средств ЛФК в зависимости от изменений морфофункционального состояния кардиореспираторной системы.

Тема 3.2. ЛФК при бронхиальной астме и острой пневмонии

Этиология, патогенез и клиническая картина бронхиальной астмы у детей. Механизмы лечебного действия физических упражнений при бронхиальной астме. Задачи,

формы и средства ЛФК для детей с бронхиальной астмы на всех этапах реабилитации в зависимости от возрастного периода. Этиология, патогенез и клиническая картина острой пневмонии у детей. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Задачи, формы и средства ЛФК для детей с пневмонией на всех этапах реабилитации в зависимости от возрастного периода.

Тема 3.3. ЛФК при ревматизме у детей

Этиология, патогенез и симптомы ревматизма. Особенность течения ревматизма у детей. Особенность лечебной физической культуры при ревматическом поражении сердечно – сосудистой системы.

Раздел 4. ЛФК при заболеваниях нервной системы у детей

Тема 4.1. ЛФК для детей с детским церебральным параличом

Этиология и механизм развития детского церебрального паралича (ДЦП). Классификация детского церебрального паралича. Характеристика форм ДЦП и периоды восстановительного лечения. Симптомы ДЦП. 4 периода восстановления двигательной активности и социальной адаптации ребенка с ДЦП. Задачи и характеристика средств ЛФК при ДЦП. Основные авторские методики при ДЦП.

Тема 4.2. ЛФК для детей с миопатией

Понятие, причины, клиническая картина при миопатии. Механизмы лечебного действия при миопатии. Задачи, формы и средства курса ЛФК при миопатии.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения, наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.
- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

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 спорт. медицина" : рек. Эксперт. советом по лечеб. физкультуре и спорт. 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 спорт. 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 спорт. медицина. - 2009. - N 1. - С. 22-29.
3. Барина 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.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукописи» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Также в образовательном процессе используются фонды музея РГУФКСМиТ.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по выполненным заданиям.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- выполнение практических заданий
- решение ситуационных задач

– подготовка рефератов (презентации)

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

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. Определение и причины приобретенной гипотрофии у детей раннего возраста. Клиническая картина и особенности использования средств физической реабилитации детей с гипотрофией в зависимости от степени тяжести заболевания.
5. Определение и причины врожденной косолапости. Клинические признаки косолапости.
6. Патологические изменения стопы при врожденной косолапости. Основные методы лечения.
7. Определение, этиология и основные клинические признаки врожденной мышечной кривошеи у новорожденных.
8. Определение и этиология детского церебрального паралича (ДЦП). Характеристика основных клинических форм ДЦП.
9. Определение ревматизма. Причины и клиническая картина. Задачи, формы и средства физической реабилитации с учетом периода активной фазы ревматизма.
10. Понятие о функциональных нарушениях в работе сердца детей (причины, проявления). Распространенность.
11. Классификация и *клиническая* картина перинатальных поражений центральной нервной системы.
12. Характеристика тонических врожденных рефлексов здорового ребенка.
13. Методика применения физических упражнений при консервативном лечении врожденного вывиха бедра.
14. Задачи ЛФК и специальные упражнения, рекомендуемые в предоперационном периоде при оперативном лечении врожденного вывиха бедра.
15. Задачи ЛФК и методические особенности использования упражнений лечебной гимнастики в послеоперационном периоде лечения врожденного вывиха бедра.
16. Задачи, формы и средства 1 этапа физической реабилитации при консервативном лечении врожденной косолапости.
17. Задачи, формы и средства 2 и 3 этапов физической реабилитации при лечении врожденной косолапости.
18. Охарактеризовать периоды восстановительного лечения и группы упражнений лечебной гимнастики для больных ДЦП.
19. Задачи ЛФК и особенность применения основных средств физической реабилитации при ДЦП.
20. Задачи, формы и средства ЛФК при пневмонии на поликлиническом этапе физической реабилитации.
21. Особенности развития движений у детей раннего и дошкольного возраста.
22. Гидрокинезотерапия как метод физической коррекции врожденной мышечной кривошеи у новорожденных.
23. 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.
24. Охарактеризовать средства физической реабилитации при консервативном и оперативном методах лечения врожденного вывиха бедра.

25. Разработать и обозначить методические особенности применения программы физической реабилитации детей с дисплазией тазобедренного сустава в зависимости от вида ортопедического лечения (с использованием стремян Павлика).

26. Разработать программу физической реабилитации детей с дисплазией тазобедренного сустава в зависимости от вида ортопедического лечения (методики постепенного вытяжения в вертикальной плоскости – «over head»).

27. Характеристика нарушений двигательной сферы, расстройств органов чувств, нарушений мышечного тонуса, социальной ориентации больных ДЦП

28. Особенности методики ЛФК при бронхиальной астме для детей дошкольного возраста.

29. Три этапа лечения и реабилитации детей с ревматизмом.

30. Задачи лечебной гимнастики при миопатии. Содержание методики лечебной гимнастики детей дошкольного возраста.

Примерная тематика рефератов и презентаций

1. Анатомио – физиологические особенности ребенка в период новорожденности.
2. Анатомио – физиологические особенности ребенка в грудном возрасте.
3. Особенности физического и психомоторного развития недоношенных детей.
4. Медико – педагогический контроль за состоянием детей во время занятий лечебной гимнастикой.

5. Особенности физического и нервно – психического развития детей в период раннего детства.

6. Особенности физического и нервно – психического развития детей в период первого детства.

7. Особенности физического и нервно – психического развития детей в период второго детства.

8. Особенности физического и нервно – психического развития в подростковом возрасте.

9. Особенности физического и нервно – психического развития в юношеском возрасте.

10. Возрастные изменения физической подготовленности детей в разные возрастные периоды.

11. Характеристика средств физической реабилитации при врожденной мышечной кривошее.

12. ЛФК для детей с врожденной мышечной кривошеей при консервативном методе лечения.

13. ЛФК для детей с врожденной мышечной кривошеей при хирургическом методе лечения.

14. Гидрокинезотерапия и физиотерапия в физической реабилитации детей с врожденной мышечной кривошеей.

15. ЛФК для детей с дисплазией тазобедренного сустава при ортопедическом лечении с использованием стремян Павлика.

16. ЛФК для детей с дисплазией тазобедренного сустава при ортопедическом лечении с использованием функциональной гипсовой повязки.

17. ЛФК для детей с дисплазией тазобедренного сустава при ортопедическом лечении с использованием методики постепенного вытяжения в вертикальной плоскости – «over head».

18. ЛФК для детей при оперативном методе лечения врожденного вывиха бедра.

19. Методика занятий лечебной гимнастикой при врожденной косолапости в период лечения с помощью мягких повязок, этапными гипсовыми повязками и съемными шинами.

20. Показания, задачи и средства ЛФК при бронхиальной астме у детей в приступный, постприступный и межприступный периоды.

21. Особенность ЛФК при бронхиальной астме для детей дошкольного и школьного возраста.
22. Методы, формы и средства ЛФК, используемые в физической реабилитации пневмонии у детей.
23. Особенности ЛФК при пневмонии для детей раннего возраста.
24. Формы и средства оздоровительной физической культуры в процессе профилактики заболеваний органов дыхания у детей.
25. Особенности морфологии и функционирования сердечно - сосудистой системы в детском возрасте.
26. Особенность лечебной физической культуры при ревматическом поражении сердечно – сосудистой системы у детей.
27. ЛФК для детей с ревматизмом на санаторном этапе.
28. Методика занятий лечебной гимнастикой на стационарном этапе физической реабилитации при хирургическом методе лечения врожденных пороков сердца.
29. Закономерности развития нервной системы у детей (центральной, периферической).
30. Классификация и причины, влияющие на возникновение перинатальных поражений центральной нервной системы.
31. Характеристика тонических врожденных рефлексов здорового ребенка.
32. Патологические изменения при задержке сроков угасания врожденных тонических рефлексов у детей с нарушениями психомоторного развития как следствия поражения нервной системы.
33. Упражнения для развития основных функций конечностей (по методикам Боббат, Войта, лечение положением) детей с нарушениями психомоторного развития вследствие поражения нервной системы.
34. Лечебное плавание и упражнения в воде в физической реабилитации детей с нарушениями психомоторного развития вследствие поражения нервной системы.
35. Характеристика форм ДЦП.
36. Средства ЛФК в раннем и позднем периодах восстановительного лечения.
37. Средства ЛФК в резидуальном периоде восстановительного лечения.
38. Формы врожденных миопатий.
39. Формы ЛФК при миопатиях у детей.
40. Гидрокинезотерапия при миопатиях у детей.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине -*экзамен*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации

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. Принципы и общие методические указания при использовании средств и форм физической реабилитации в детском возрасте.
5. Этиология и течение дисплазии тазобедренного сустава. Классификация дисплазии тазобедренного сустава.
6. Клиническая симптоматика врожденного вывиха бедра у детей до 1 года и старше 1 года. Методы лечения врожденного вывиха бедра.

7. Методика применения физических упражнений при консервативном лечении врожденного вывиха бедра.
8. Задачи ЛФК и специальные упражнения, рекомендуемые в предоперационном периоде при оперативном лечении врожденного вывиха бедра.
9. Задачи ЛФК и методические особенности использования упражнений лечебной гимнастики в послеоперационном периоде лечения врожденного вывиха бедра.
10. Определение и причины врожденной косолапости. Клинические признаки косолапости.
11. Патологические изменения стопы при врожденной косолапости. Основные методы лечения.
12. Задачи, формы и средства 1 этапа физической реабилитации при консервативном лечении врожденной косолапости.
13. Техника бинтования как самостоятельного метода лечения врожденной косолапости. Особенности корригирующей гимнастики при врожденной косолапости.
14. Задачи, формы и средства 2 и 3 этапов ЛФК при лечении врожденной косолапости.
15. Задачи, формы и средства ЛФК в послеоперационном периоде лечения врожденной косолапости.
16. Определение, этиология и основные клинические признаки врожденной мышечной кривошеи у новорожденных.
17. Клиническая картина врожденной мышечной кривошеи с учетом вторичных изменений при средней и тяжелой степенях течения заболевания.
18. Методы лечения врожденной мышечной кривошеи. Особенности ЛФК при консервативном методе лечения.
19. ЛФК при оперативном методе лечения врожденной мышечной кривошеи.
20. Определение и этиология детского церебрального паралича (ДЦП). Характеристика основных клинических форм ДЦП.
21. Характеристика нарушений двигательной сферы, расстройств органов чувств, нарушений мышечного тонуса, социальной ориентации больных ДЦП.
22. Перечислить периоды восстановительного лечения и группы упражнений лечебной гимнастики для больных ДЦП.
23. Задачи ЛФК и особенность применения основных средств ЛФК при ДЦП.
24. Определение ревматизма. Причины и клиническая картина. Задачи, формы и средства ЛФК с учетом периода активной фазы ревматизма.
25. Характеристика анатомо – физиологических особенностей дыхательной системы у детей. Причины, вызывающие заболевания органов дыхания у детей.
26. Особенности методики ЛФК при бронхиальной астме для детей дошкольного возраста.
27. Особенность ЛФК для детей дошкольного и школьного возраста при бронхиальной астме.
28. Три этапа лечения и реабилитации детей с ревматизмом.
29. Задачи и методика лечебной гимнастики при пневмонии на первом этапе реабилитации.
30. Задачи и методика лечебной гимнастики при пневмонии на санаторном этапе реабилитации.
31. Задачи и методика лечебной гимнастики при пневмонии на поликлиническом этапе реабилитации.
32. Задачи и методика лечебной гимнастики при бронхиальной астме.
33. Понятие о ДЦП. Формы. Общие особенности ЛФК для детей.
34. Задачи лечебной гимнастики при ДЦП. Содержание методики.
35. Задачи лечебной гимнастики при миопатии. Содержание методики лечебной гимнастики детей дошкольного возраста.

36. Разработать примерный комплекс лечебной гимнастики для ребенка 4 лет с врожденной косолапостью (консервативный метод лечения) в условиях ДООУ.

37. Характеристика пассивных специальных упражнений при врожденной косолапости.

38. Клиническая картина врожденного вывиха бедра (ВВБ) – ранние и поздние признаки. Осложнения.

39. Характеристика консервативного и оперативного методов лечения ВВБ.

40. Охарактеризовать лечение положением при ВВБ.

41. Задачи лечебной гимнастики при врожденном вывихе бедра.

42. Разработать примерный комплекс лечебной гимнастики для ребенка 5 лет с остаточными проявлениями ВВБ.

43. Особенности развития движений у детей раннего и дошкольного возраста.

44. Методика занятий лечебной гимнастикой в предоперационный, послеоперационный и восстановительный периоды физической реабилитации при оперативном методе лечения врожденной мышечной кривошеи.

45. Курс ЛФК для детей с дисплазией тазобедренного сустава в зависимости от вида ортопедического лечения (с использованием стремян Павлика)

46. Курс ЛФК для детей с дисплазией тазобедренного сустава в зависимости от вида ортопедического лечения (функциональная гипсовая повязка).

48. Курс ЛФК для детей с дисплазией тазобедренного сустава в зависимости от вида ортопедического лечения методики постепенного вытяжения в вертикальной плоскости – «over head».

49. Характеристика тонических врожденных рефлексов здорового ребенка.

50. Лечебная физическая культура в резидуальном периоде ДЦП в зависимости от тяжести остаточных явлений.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано, представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал – полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;

- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Экзамен предполагает проверку усвоения учебного материала на лекционных и семинарских занятиях. Зачет заслуживает слушатель, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Зачет выставляется слушателям, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Экзамен не выставляется слушателю, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Экзамен не ставится слушателям, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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

Институт дополнительного образования

**УТВЕРЖДАЮ**
И.о. проректора по учебно-методической работе
Е.А. Павлов
«15» июня 2022 года

Рабочая программа дисциплины

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»

Форма обучения: очная и очно-заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол № 08-06-22__от «02» _июня_2022__г.

Разработчик:

Добрынина Людмила Александровна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры ФРМ и ОФК им. И.М. Саркизова - Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент: Тамбовцева Р.В., д.б.н., проф.

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный № 48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины *«Лечебная физическая культура в пожилом возрасте»* является овладение знаниями, умениями и навыками в области лечебной физической культуры при нарушениях и заболеваниях в пожилом возрасте.

Задачи дисциплины:

- обеспечить освоение слушателями глубоких знаний в области теоретических основ в гериатрии, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности специалиста адаптивной физической культуры;
- выработать у слушателей умения осуществлять поиск эффективных форм, средств, методов физической реабилитации в гериатрии с учетом возрастных изменений жизненно важных органов и систем, а также особенностей патологии со стороны дыхательной, сердечно – сосудистой, пищеварительной и нервной систем, опорно – двигательного аппарата в пожилом и старческом возрасте;
- сформировать у слушателей способность разрабатывать методики занятий лечебной физической культурой при заболеваниях и нарушениях у пожилых людей на различных этапах реабилитации;
- формирование у слушателей знаний и практических навыков по применению форм и средств лечебной физической культуры для реабилитации пожилых людей с учетом возрастных инволюционных особенностей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«Лечебная физическая культура в пожилом возрасте»* направлено на приобретение слушателями знаний, умений и навыков для формирования компетенций будущего специалиста по лечебной физической культуре.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Изучение курса начинается после прохождения дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Введение в специальность. История ЛФК». Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«Лечебная физическая культура в пожилом возрасте»* включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Теоретические основы геронтологии и гериатрии.

Раздел 2. ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у лиц пожилого и старческого возраста.

Раздел 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания у лиц пожилого и старческого возраста:

Раздел 4. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.

Раздел 5. ЛФК при заболеваниях опорно–двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста.

Раздел 6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста.

Преподавание дисциплины *«Лечебная физическая культура в пожилом возрасте»* осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *экзаменом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК 1.1. Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
1	2	3	4
ПК 1.1. <i>Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации</i>	– Теория и методика адаптивной физической культуры. – Теория и методика лечебной физической культуры. – Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. – Анатомия человека. – Физиология человека. – Современные методики организации занятий по лечебной и адаптивной физической культуре при различных заболеваниях и нарушениях функций организма инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – Гигиенические основы физического воспитания. – Правила техники безопасности при проведении занятий лечебной и адаптивной физической культурой и основы организации первой помощи инвалидам, лицам с отклонениями в состоянии здоровья. – Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. – Первые признаки утомления инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – Порядок составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, плана-конспекта проведения индивидуального и	– Планировать процесс физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов с учетом индивидуальной программы реабилитации. – Планировать групповое или индивидуальное занятие по лечебной и адаптивной физической культуре по индивидуальной программе физической реабилитации. – Демонстрировать лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам элементы техники выполнения упражнений; проводить самостоятельно занятия ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах. – Использовать спортивное и оздоровительно-реабилитационное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре. – Оценивать уровень подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Контролировать физическое,	– Составление индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Владение методикой проведения занятий по лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной систем. – Разработка плана-конспекта проведения индивидуального и группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Контроль подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов к занятию лечебной и адаптивной физической культурой. – Проведение занятия по лечебной и адаптивной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации лечебной физической

	группового занятия по лечебной гимнастике с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами. – Правила использования оздоровительно-реабилитационного оборудования и инвентаря для занятий лечебной и адаптивной физической культурой. – Формы составления отчета о проведении индивидуального или группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.	функциональное и психическое состояние лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, во время проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре. – Проводить корректировку плана-конспекта индивидуального или группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре с учетом показателей контроля функционального состояния и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Определять признаки переутомления, перенапряжения, варьировать степень и направленностью физической нагрузки. – Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений. – Организовывать первую помощь. – Вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.	культуры, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Контроль и оперативная коррекция выполнения двигательных действий лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами. – Оценка адекватности физической нагрузки и эффективности выполнения индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. – Обеспечение безопасного проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре. – Составление методических рекомендаций лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам, их законным представителям о проведении занятий по лечебной и адаптивной физической культуре в домашних условиях. – Отчет о проведении занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 20 часов, в том числе: лекции - 4 часов, практические занятия - 4 часов, самостоятельная работа - 12 часа.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемк	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости и

			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	промежуточной аттестации
1.	Раздел 1. Теоретические основы геронтологии и гериатрии	2					
	Тема 1.1. Современные геронтологические концепции. Физиология старения					2	Коллоквиум
2.	Раздел 2. ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у лиц пожилого и старческого возраста:	6					
	Тема 2.1. ЛФК при инфаркте миокарда		2				Доклад, опрос
	Тема 2.2. ЛФК при гипертонической болезни			2			Составление примерного комплекса занятия ЛГ
	Тема 2.3. ЛФК при облитерирующих заболеваниях нижних конечностей и варикозном расширении вен нижних конечностей.					2	Составление примерного комплекса занятия ЛГ
3.	Раздел 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания у лиц пожилого и старческого возраста:	10					
	Тема 3.1. ЛФК при бронхиальной астме и эмфиземе у лиц пожилого возраста		2			2	Подготовка реферата (презентации)
4.	Раздел 4. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения:						Решение ситуационных задач
	Тема 4.1. ЛФК при хроническом холецистите			2		2	Составление примерного комплекса занятия ЛГ
	Тема 4.2. ЛФК при колитах					2	Решение ситуационных задач
5.	Раздел 5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста	2					
	Тема 5.1. ЛФК при опущении половых органов и недержании мочи.					2	Доклад, опрос
6.	Промежуточная аттестация						Экзамен
7.	Всего	20	4	4		12	

¹ При наличии

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Теоретические основы геронтологии и гериатрии

Тема 1.1. Современные геронтологические концепции. Физиология старения

История развития геронтологии. Понятие старость и старение. Возрастные изменения сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной систем. Возрастные изменения костно – мышечного аппарата и нервно – мышечной системы.

Раздел 2. ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у лиц пожилого и старческого возраста

Тема 2.1. ЛФК при инфаркте миокарда

Возрастные факторы, способствующие развитию инфаркта миокарда. Особенности клинического течения инфаркта миокарда у лиц пожилого возраста. Формы и средства физической реабилитации после инфаркта миокарда лиц пожилого возраста на стационарном, санаторном и поликлинических этапах реабилитации.

Тема 2.2. ЛФК при гипертонической болезни

Этиология, патогенез и клиника артериальной гипертонии у лиц пожилого возраста. Возрастные изменения в сосудах. Возрастные изменения в циркулирующих в крови веществах. Задачи, формы и средства ЛФК при гипертонической болезни в зависимости от стадии развития заболевания. Особенность методики лечебной гимнастики в зависимости от двигательного режима и этапа реабилитации.

Тема 2.3. ЛФК при облитерирующих заболеваниях нижних конечностей и варикозном расширении вен нижних конечностей

Причины и предрасполагающие факторы развития облитерирующего эндартериита. Клиническая картина в зависимости от степени облитерации. Задачи, средства и формы ЛФК при облитерирующем эндартериите у лиц пожилого возраста. Причины развития варикозного расширения вен у лиц пожилого возраста. Задачи, формы, и средства ЛФК при варикозном расширении. Особенность применения специальных упражнений с учетом возрастных изменений всех систем у лиц пожилого возраста.

Раздел 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания у лиц пожилого и старческого возраста

Тема 3.1. ЛФК при бронхиальной астме и эмфиземе у лиц пожилого возраста

Анатомо-морфологические изменения дыхательной системы у лиц пожилого возраста. Изменения дыхательных путей и легочной ткани. Особенности клинического протекания бронхиальной астмы в пожилом возрасте. Задачи, средства и методы ЛФК при бронхиальной астме для лиц пожилого возраста. Специальные упражнения, применяемые на занятиях лечебной гимнастикой для лиц пожилого возраста. Этиология, патогенез и клиника эмфиземы легких. Методика лечебной гимнастики при эмфиземе легких для лиц пожилого возраста.

Раздел 4. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения

Тема 4.1. ЛФК при хроническом холецистите

Возрастные изменения гепатобилиарной системы. Этиология, патогенез и клиника хронического холецистита с учетом возрастных изменений. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации при хроническом холецистите. Средства, формы и методы физической реабилитации при хроническом холецистите. Методика лечебной гимнастики в период обострения и ремиссии при хроническом холецистите.

Тема 4.2. ЛФК при колитах

Возрастные морфофункциональные изменения кишечника у лиц пожилого возраста. Этиология, патогенез. Особенности клинического течения воспалительных заболеваний тонкого и толстого кишечника у лиц пожилого возраста. Задачи, формы и средства ЛФК при воспалительных заболеваниях кишечника. Особенность методики использования специальных упражнений у лиц пожилого возраста в зависимости от моторной функции кишечника.

Раздел 5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста

Тема 5.1. ЛФК при опущении половых органов и недержании мочи

Понятие, причины недержания мочи у лиц пожилого возраста. Типы недержания мочи. Задачи, формы, средства ЛФК при недержании мочи у лиц пожилого возраста. Методика применения специальных упражнений при недержании мочи у женщин пожилого возраста. Причины опущения половых органов у женщин. Методика лечебной гимнастики при опущении матки у лиц пожилого возраста.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения, наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.
- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов,

выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Также в образовательном процессе используются фонды музея РГУФКСМиТ.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по выполненным заданиям.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- выполнение практических заданий
- решение ситуационных задач
- подготовка рефератов (презентации)

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Современные геронтологические концепции.
2. Возрастная периодизация жизненного цикла.
3. Механизмы возрастной инволюции. Календарный и биологический возраст.
4. Патологические отклонения различных органов и систем в период старения.
5. Возрастные изменения и особенности заболеваний сердечно-сосудистой системы в пожилом и старческом возрасте.
6. Особенности методики дозированной ходьбы в реабилитации лиц пожилого возраста с атеросклерозом.
7. Основные задачи, средства, формы и методы ЛФК больных атеросклерозом с учетом возрастных особенностей.
8. ИБС в пожилом и старческом возрасте.
9. Использование средств гидрокинезотерапии в физической реабилитации больных с ишемической болезнью сердца на поликлиническом этапе лечения.
10. ЛФК для лиц перенесших инфаркт миокарда на санаторном этапе (объем и виды физической реабилитации) с учетом возрастных изменений лиц пожилого и старческого возраста.
11. Курс ЛФК для перенесших инфаркт миокарда на поликлиническом этапе (объем и виды физической реабилитации) с учетом возрастных изменений лиц пожилого и старческого возраста.
12. Особенность применения психорегулирующих средств физической реабилитации больных пожилого и старческого возраста, перенесших инфаркт миокарда.
13. Методика дозированной ходьбы при гипертонической болезни с учетом возрастных изменений.
14. Возрастные изменения периферических сосудов.
15. Использование природных физических средств в ЛФК для лиц с облитерирующим эндартериитом с учетом возрастных изменений.
16. Возрастные изменения системы дыхания.
17. Особенности методики дозированной ходьбы в реабилитации больных пожилого возраста с хронической пневмонией в период ремиссии
18. Факторы развития бронхиальной астмы у пожилых людей. Особенности течения и клинического проявления бронхиальной астмы у пожилых людей.
19. Особенность психорегулирующих методик в ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста с бронхиальной астмой.
20. Методические особенности использования средств ЛФК для лиц пожилого возраста с бронхиальной астмой.
21. Возрастные изменения и особенности болезней системы пищеварения у лиц пожилого и старческого возраста.

22. Задачи, средства, формы лечебной физической культуры лиц пожилого и старческого возраста с хроническим холециститом с учетом возрастных изменений.
23. Возрастные изменения, происходящие в костной ткани и в суставах.
24. Методика занятий лечебной гимнастикой при гонартрозе у лиц пожилого возраста.
25. Использование пелоидотерапии и бальнеотерапии в ЛФК при артритах у лиц пожилого и старческого возраста.
26. Возрастные изменения, происходящие в мышечно-связочном аппарате тазового дна. Степени опущения внутренних половых органов.
27. Задачи, методические особенности использования средств лечебной гимнастики при опущении матки с учетом возрастных изменений.
28. Задачи, средства ЛФК для женщин при недержании мочи.
29. Возрастные изменения мочеполовой системы.
30. Влияние дозированных физических нагрузок на течение гипертонической болезни у пожилых людей.
35. Этиология, патогенез и клиническая картина остеопороза.
36. Характеристика стадий цикла взрослости и старения.
37. Использование средств гидрокинезотерапии в ЛФК для лиц с ишемической болезнью сердца на санаторном этапе лечения.
38. Особенности применения санаторно-курортных методов лечения у больных пожилого и старческого возраста.
39. Особенности ЛФК при эмфиземе легких у лиц пожилого возраста.
40. Показания и механизмы лечебного действия саунотерапии при гипертонической болезни.
41. Методические правила проведения занятий лечебной гимнастики с лицами пожилого возраста.
42. Использование естественных физических факторов в ЛФК для постинфарктных больных на поликлиническом этапе лечения.

Примерная тематика рефератов и презентаций

1. Возрастные изменения и особенности заболеваний сердечно-сосудистой системы в пожилом и старческом возрасте.
2. Виды двигательной активности, используемые для лиц пожилого возраста.
3. Особенности методики дозированной ходьбы в реабилитации больных пожилого возраста с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
4. Использование средств гидрокинезотерапии в ЛФК лиц с ишемической болезнью сердца на санаторном и поликлиническом этапах лечения.
5. Особенность применения психорегулирующих средств ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста, перенесших инфаркт миокарда.
6. Характеристика фитнес программ, рекомендуемых в физической реабилитации больных пожилого возраста с гипертонической болезнью 2ст.
7. Особенности течения и клинического проявления бронхиальной астмы у пожилых людей.
8. Особенности методики дозированной ходьбы в реабилитации лиц пожилого возраста с хронической пневмонией в период ремиссии.
9. Особенность психорегулирующих методик ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста с бронхиальной астмой.
10. Дозированные прогулки в физической реабилитации лиц пожилого возраста с хронической пневмонией.
11. Использование средств гидрокинезотерапии в ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста с заболеваниями органов дыхания.
12. Аэротерапия как метод климатотерапии в ЛФК лиц пожилого и старческого возраста с заболеваниями органов дыхания.

13. Спелеотерапия в ЛФК для лиц пожилого возраста с бронхиальной астмой.
14. Применение пассивных средств физической реабилитации для лиц пожилого и старческого возраста с заболеваниями дыхательной системы.
15. Возрастные изменения и особенности болезней системы пищеварения.
16. Особенности течения и клинического проявления хронического холецистита и дисфункции кишечника у пожилых людей.
17. Особенности использования гидротерапии в ЛФК для лиц пожилого возраста с заболеваниями органов пищеварения в зависимости от моторной функции кишечника и желчных путей.
18. Использование бальнеотерапии в ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста с заболеваниями органов пищеварительной системы.
19. Возрастные изменения, происходящие в костной ткани и в суставах.
20. Особенности использования активных средств физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника у лиц пожилого возраста.
21. Возрастные изменения, происходящие в мышечно-связочном аппарате тазового дна.
22. Активные средства физической реабилитации в лечении недержания мочи при напряжении у женщин.
23. Особенность использования пассивных средств физической реабилитации в лечении недержания мочи при напряжении у женщин.
24. Комплексной реабилитации в зависимости от степени тяжести опущения внутренних половых органов у женщин пожилого и старческого возраста.
25. Гидрокинезотерапия в ЛФК при опущении внутренних половых органов у женщин пожилого и старческого возраста.
26. Характеристика климактерического периода.
27. Физическая реабилитация в климактерическом периоде с женщинами 1, 2 и 3 группы.
28. Фитнес и велнес программы в физической реабилитации женщин в климактерическом периоде с учетом возрастных изменений.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *экзамен*

Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамена)

1. Современные геронтологические концепции.
2. Возрастная периодизация жизненного цикла.
3. Механизмы возрастной инволюции. Календарный и биологический возраст.
4. Патологические отклонения различных органов и систем в период старения.
5. Роль иммунных механизмов в процессе старения.
6. Возрастные изменения и особенности заболеваний сердечно-сосудистой системы в пожилом и старческом возрасте.
7. Факторы риска, патогенез и клиническая картина атеросклероза в зависимости от локализации и распространенности процесса.
8. Особенности методики дозированной ходьбы в реабилитации лиц пожилого возраста с атеросклерозом.
9. Основные задачи, средства, формы и методы ЛФК для лиц с атеросклерозом с учетом возрастных особенностей.
10. Понятие ишемической болезни сердца (ИБС). Клинические формы ишемической болезни сердца.
11. ИБС в пожилом и старческом возрасте.
12. Использование средств гидрокинезотерапии в ЛФК для лиц с ишемической болезнью сердца на поликлиническом этапе лечения.

13. ДФК для лиц с инфарктом миокарда на стационарном этапе реабилитации.
14. Курс ЛФК для лиц, перенесших инфаркт миокарда на санаторном этапе (объем и виды физической реабилитации) с учетом возрастных изменений лиц пожилого и старческого возраста.
15. Курс ЛФК для лиц, перенесших инфаркт миокарда на поликлиническом этапе (объем и виды физической реабилитации) с учетом возрастных изменений лиц пожилого и старческого возраста.
16. Особенности применения психорегулирующих средств в ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста, перенесших инфаркт миокарда.
17. Изменения, происходящие в сосудах артериального русла с возрастом.
18. Основные принципы ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста с гипертонической болезнью.
19. Задачи и средства фитнес - программ, рекомендуемых в ЛФК для лиц пожилого возраста с гипертонической болезнью 2ст.
20. Курс ЛФК на стационарном этапе лечения для лиц с гипертонической болезнью.
21. Методика дозированной ходьбы при гипертонической болезни с учетом возрастных изменений.
22. Возрастные изменения периферических сосудов.
23. Причины, патогенез и классификация по стадиям и по степеням ишемии при облитерирующем эндартериите.
24. Особенности ЛФК при I-II стадиях облитерирующего эндартериита на щадящем и тренирующем режимах.
25. Использование природных физических средств в ЛФК при облитерирующем эндартериите с учетом возрастных изменений.
26. Возрастные изменения системы дыхания.
27. Особенности течения острых пневмоний в пожилом и старческом возрасте.
28. Задачи, средства ЛФК при острой пневмонии для лиц пожилого возраста на стационарном этапе восстановительного лечения.
29. Особенности методики дозированной ходьбы в ЛФК для лиц пожилого возраста с хронической пневмонией в период ремиссии
30. Факторы развития бронхиальной астмы у пожилых людей. Особенности течения и клинического проявления бронхиальной астмы у пожилых людей.
31. Особенности психорегулирующих методик ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста с бронхиальной астмой.
32. Методические особенности использования средств физической реабилитации для лиц пожилого возраста с бронхиальной астмой.
33. Возрастные изменения и особенности болезней системы пищеварения у лиц пожилого и старческого возраста.
34. Этиология, патогенез, особенности течения и клинического проявления хронического холецистита и дисфункции кишечника у пожилых людей.
35. Задачи, средства, формы лечебной физической культуры лиц пожилого возраста с заболеваниями органов пищеварения в зависимости от моторной функции кишечника с учетом возрастных изменений.
36. Задачи, средства, формы лечебной физической культуры лиц пожилого и старческого возраста с хроническим холециститом с учетом возрастных изменений.
37. Особенности психорегулирующих методик ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
38. Возрастные изменения, происходящие в костной ткани и в суставах.
39. Возрастные изменения, происходящие в мышечно-связочном аппарате тазового дна. Степени опущения внутренних половых органов.
40. Задачи, методические особенности использования средств лечебной гимнастики при опущении матки с учетом возрастных изменений.

41. Задачи, средства физической реабилитации женщин при недержании мочи.
42. Возрастные изменения мочеполовой системы. Задачи и средства физической реабилитации при хроническом простатите и аденоме предстательной железы.
43. Использование естественных физических факторов в ЛФК для постинфарктных больных на санаторном этапе лечения.
44. Влияние дозированных физических нагрузок на течение гипертонической болезни у пожилых людей.
45. Этиология, патогенез и клиническая картина остеопороза.
46. Основные принципы реабилитации в гериатрии.
47. Особенности ЛФК в гериатрии.
48. Задачи, средства и методы с учетом вида трудотерапии, применяемой в гериатрии.
49. Социально – психологическая характеристика людей пожилого возраста.
50. Характеристика средств ароматерапии, применяемых при гипертонической болезни лиц пожилого возраста.
51. Возрастная периодизация жизненного цикла.
52. Характеристика стадий цикла взрослости и старения.
53. Использование средств гидрокинезотерапии в ЛФК для лиц с ишемической болезнью сердца на санаторном этапе лечения.
54. Особенности применения санаторно-курортных методов лечения для лиц пожилого и старческого возраста.
55. Особенности ЛФК при эмфиземе легких у лиц пожилого возраста.
56. Особенности протекания артериальной гипертонии в пожилом возрасте.
57. Показания и механизмы лечебного действия саунотерапии при гипертонической болезни.
58. Методические правила проведения занятий лечебной гимнастики с лицами пожилого возраста.
59. Показания и механизмы лечебного действия душ – массажа при гипертонической болезни.
60. Методика терренкура при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у лиц пожилого возраста.
61. Характеристика элементов креативных телесно – ориентированных практик в ЛФК для лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы.
62. Использование естественных физических факторов в ЛФК для постинфарктных больных на поликлиническом этапе лечения.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;

- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано, представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;

	- соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на экзамене

Проведение экзаменов как основной формы проверки знаний слушателей предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. степень охвата разделов дисциплины (модуля) и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины (модуля);
3. диапазон знания литературы, предусмотренной РПД;
4. логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
5. уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Оценка **«отлично»** выставляется в случае, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по дисциплине (модулю) демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей, а также на фоне понимания роли предмета в практике управления;
- обучающий показывает знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- наблюдается отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области;
- показывается умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- применяется логически корректное и убедительное изложение ответов на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** выставляется в случае если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии;
- знание узловых проблем дисциплины (модуля) и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);

- знание исследователей, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- в целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа;
- могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные слушателем с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в случае если:

- дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения;
- допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов;
- обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано;
- в ответе отсутствуют выводы, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины (модуля);
- частичные затруднения с выполнением предусмотренных РПД заданий;
- стремление логически определенно и последовательно изложить ответ;
- обучающийся не знаком с работами авторов, занимающихся исследованием проблемного поля курса.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется в случае если:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения;
- обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины;
- отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения;
- дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося;
- незнания либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумения выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

**И.о. проректора по учебно-
методической работе**

Е.А. Павлов

2022 года

Рабочая программа дисциплины

ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчики:

Павлова Т.Н. – к.п.н, профессор кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ;

Чистова Н.А. – к.п.н, доцент кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является повышение профессионального уровня работников и специалистов по обеспечению физкультурной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) определенной нозологической группы, вовлеченных в деятельность в сфере лечебной физической культуры путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечить прочное и сознательное овладение слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми инструктору-методисту в практической деятельности по обучению плаванию и использованию средств плавания для коррекции имеющихся нарушений в состоянии здоровья; сформировать у слушателей готовность к самообразованию и самосовершенствованию в трудовой деятельности.

Задачи дисциплины:

- изучение понятия «гидрокинезотерапия», история применения;
- освоение слушателями теоретических и методических основ проведения занятий по обучению плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирование у слушателей системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в проведении учебно-практических занятий по плаванию с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья;
- обучение слушателей современным технологиям использования средств и методов, применяемых на занятиях в воде для упрочения и сохранения здоровья занимающихся, необходимых инструктору по лечебной физической культуре;
- освоение системы организации и методического обеспечения процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), занимающихся лечебной физической культурой;
- повышение эффективности деятельности специалистов по лечебной физической культуре.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛУШАТЕЛЕЙ

Изучение дисциплины «*Гидрокинезотерапия*» направлено на приобретение слушателями знаний, умений и выработку навыков, необходимых для формирования компетенций будущего специалиста по лечебной физической культуре.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «*Гидрокинезотерапия*» включает в себя следующие разделы:

Первый – слушатели знакомятся с техникой безопасности при организации и проведении занятий в бассейне и приемами оказания помощи пострадавшему при утоплении.

Второй – освещает вопросы начального освоения с водой.

Третий – изучаются основные средства и методы обучения плаванию.

Четвертый – рассматриваются вопросы техники облегченных и спортивных способов плавания.

Пятый - посвящен изучению особенностей обучения плаванию лиц с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Шестой - слушателей знакомят с основами лечебного плавания при нарушениях, заболеваниях и поражениях опорно-двигательного аппарата.

Программа дисциплины «Гидрокинезотерапия» тесно связана с физиологией, биомеханикой, психологией, педагогикой. Строится на основе современных прогрессивных идей, используя их понятийный аппарат.

Преподавание дисциплины «Гидрокинезотерапия» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, лабораторных, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК 1.1. Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

знать:

- педагогические и биомеханические основы техники плавания;
- педагогические принципы обучения и тренировки;
- современные методические подходы, реализуемые на занятиях по обучению плаванию;
- основные методы оздоровительной тренировки в плавании;
- приемы воспитательной работы с занимающимися;
- правила техники безопасности во время занятий в бассейне;
- особенности воздействия водной среды на организм занимающихся;
- степень эффективности систематических занятий плаванием для коррекции имеющихся нарушений в состоянии здоровья занимающихся.

уметь:

- соблюдать дисциплину и правила поведения в бассейне;
 - проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации;
 - выполнять упражнения, используемые на занятиях по плаванию, с использованием различных вспомогательных и поддерживающих средств;
 - владеть приемами обучения плаванию, исправления ошибок в технике движений;
 - объяснять и профессионально демонстрировать упражнения, применяемые на занятиях по обучению плаванию;
 - определять наиболее эффективные средства и методы обучения;
 - применять средства и методы тренировки для оздоровительного плавания;
 - контролировать самочувствие занимающихся при выполнении тренировочных заданий;
 - выполнять приемы оказания доврачебной помощи пострадавшему при утоплении
- владеть навыками (иметь практический опыт):***
- плавания спортивными способами (до начала освоения дисциплины);
 - обучения выполнению упражнений на суше и в воде;
 - построения и перестроения группы на суше и в воде;

- применения специальных команд (голосом, жестами) в процессе проведения занятия по плаванию;
- составления планов-конспектов учебных занятий по обучению плаванию;
- педагогического контроля качества обучения;
- оказывать первую доврачебную помощь при утоплении.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 20 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа - 8 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне и оказание помощи при утоплении	2	1	-	-	1	опрос
2.	Начальное освоение с водой	2	-	1	-	1	опрос
3.	Средства и методы обучения плаванию	3	1	1	-	1	опрос
4.	Техника облегченных и спортивных способов плавания	5	1	2	-	2	контрольное тестирование
5.	Особенности обучения плаванию лиц с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата	4	1	2	-	1	опрос
6.	Лечебное плавание при нарушениях, заболеваниях и поражениях опорно-двигательного аппарата	4	-	2	-	2	конспект урока
7.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	зачет
8.	Всего	20	4	8	-	8	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне и оказание помощи при утоплении

Лекции

Предмет и содержание курса, организация занятий по плаванию. Особенности проведения занятий в зависимости от возраста занимающихся, уровня их физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья, интересов и потребностей. Методы организации занимающихся на уроках плавания: фронтальный, групповой и поточный, их преимущества и недостатки. Индивидуальная и групповая формы проведения

¹ При наличии

занятий. Подготовка преподавателя к уроку. Составление плана-конспекта урока по плаванию. Последовательность освоения элементов техники плавания. Составление программы занятий, поурочного плана-графика прохождения учебного материала, расписания занятий.

Меры по обеспечению безопасности на занятиях в плавательном бассейне. Оценка плавательной подготовленности занимающихся.

Оказание помощи при утоплении (транспортировка пострадавшего, вынос из воды, приемы доврачебной помощи).

Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературой по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

Тема 2. Начальное освоение с водой.

Лекции

Ознакомление занимающихся с основными группами упражнений для освоения с водой, применяемых при начальном обучении: передвижения, упражнения для ознакомления со свойствами воды, погружения в воду, открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения, учебные прыжки в воду. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Особенности проведения занятий в глубоком бассейне.

Описание упражнений, количества повторений, пауз отдыха, форм организации урока. Особенности выполнения упражнений лицами с поражениями опорно-двигательного аппарата.

Практические занятия

Практическое освоение упражнений для освоения с водой: передвижения, упражнения для ознакомления со свойствами воды, погружения в воду, открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения, учебные прыжки в воду.

Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Особенности проведения занятий в глубоком бассейне.

Составление конспектов занятий. Проведение уроков по обучению плаванию и их частей.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

Тема 3. Средства и методы обучения плаванию.

Лекции

Средства обучения, их классификация и краткая характеристика. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, учебные прыжки, упражнения на освоение с водной средой, игры и развлечения на воде, их специфика и назначение при обучении плаванию.

Особенности методики группового и индивидуального обучения плаванию, а также обучения плаванию в различных условиях. Преимущества и недостатки использования поддерживающих средств и других приспособлений при обучении плаванию.

Методы обучения плаванию: словесные, наглядные, практические. Методы освоения техники плавания (разучивание по частям, разучивание техники в целом).

Средства плавания, модифицированные с учетом имеющегося нарушения или заболевания опорно-двигательного аппарата (дефекты осанки, сколиоз, остеохондроз). Упражнения в воде, направленные на исправление плоскостопия.

Проверка знания теоретического материала по изучаемому разделу. Анализ проведения учебных занятий слушателями группы. Выявление ошибок и рекомендации по их исправлению.

Практические занятия

Упражнения на освоение с водной средой, упражнения для изучения техники движений ногами, руками, согласования движений с дыханием в способах кроль на спине, кроль на груди, брасс и баттерфляй (дельфин). Общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения на суше. Последовательность изучения техники спортивных способов в воде. Упражнения для изучения техники поворотов. Учебные прыжки в воду.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

Тема 4. Техника облегченных и спортивных способов плавания.

Лекции

Основные понятия и закономерности статического и динамического плавания. Общие требования к технике плавания (положение тела и головы, движения руками, движения ногами, дыхание, согласование движений). Фазовая структура плавательных движений.

Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Общая характеристика способов. Положение тела и головы, движения ногами, движения руками и дыхание, общее согласование движений. Вариативность техники. Техника стартов и поворотов. Анализ и оценка техники плавания. Выявление ошибок и рекомендации по их исправлению.

Техника плавания облегченными способами плавания. Ознакомление с упражнениями, выполняемыми с использованием вспомогательных и различных поддерживающих средств (поплавки, нарукавники, круги, доски, шест, мяч).

Техника плавания при помощи движений ногами в ластах (кроль на груди и на спине, дельфин) в сочетании с различными движениями руками (без выноса рук из воды, брассом, с укороченным гребком и др.).

Практические занятия

Выполнение контрольных нормативов по технике спортивных способов плавания (по 25м). Ознакомление с облегченными, комбинированными способами плавания, варианты использования поддерживающих средств.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературой по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

Тема 5. Особенности обучения плаванию лиц с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата

Лекции

Ознакомление с основами лечебного плавания при различных нарушениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Основные средства физической реабилитации при нарушениях осанки и сколиозах.

Особенности применения методов и средств при организации учебных занятий с детьми, имеющими различные нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Организация и проведение занятий в зависимости от возраста, уровня подготовленности, состояния здоровья занимающихся.

Последовательность освоения элементов техники плавания с учетом специфики контингента занимающихся.

Дополнительные средства, применяемые при работе с детьми, имеющими нарушения осанки и сколиозы.

Особенности обучения плаванию лиц, имеющих заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата (в том числе инвалидами).

Проверка знания теоретического материала по изучаемому разделу.

Практические занятия

Методика исправления ошибок в технике плавания. Выявление причин ошибок в технике плавания и подбор упражнений для их исправления в способах кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). Оценка техники плавания.

Составление планов-конспектов уроков по обучению технике спортивных способов плавания. Проведение слушателями частей урока по обучению различным способам плавания лиц с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературы по изучаемой теме. Подготовка к устному опросу по пройденной теме.

Тема 6. Лечебное плавание при нарушениях, заболеваниях и поражениях опорно-двигательного аппарата

Лекции

Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Лечебно-оздоровительное плавание, как разновидность физических упражнений в комплексной программе физической реабилитации детей с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз и плоскостопие).

Особенности занятий лечебным плаванием при остеохондрозах позвоночника. Показания и противопоказания к подбору физических упражнений. Учет типа остеохондроза при обучении спортивным способам плавания.

Обучение плаванию лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата (ампутанты, колясочники, ДЦП и др.). Подбор индивидуального способа плавания с учетом возможностей занимающегося. Помощь сопровождающего лица. Применение вспомогательных и поддерживающих средств.

Практические занятия

Составление планов-конспектов уроков по обучению технике плавания с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Проведение слушателями частей урока на суше и в воде по обучению различным способам плавания лиц с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основной и дополнительной литературой по изучаемой теме. Подготовка к опросу по пройденной теме.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.

- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие **образовательные технологии**:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;

- «педагогическое целеполагание» (основана на органической взаимозависимости учебных знаний и дидактических требований к поискам инвариантных и творческих решений поставленных задач при опоре на личный опыт слушателя);

- «ролевая игра»;

- «мастер-классы» (направлены на персонификацию и саморазвитие слушателей, стимулируют их активность в направлении реализации своего профессионального познавательного интереса).

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- рефлексивный подход.

При изучении **всего программного материала** особое внимание рекомендуется уделить методике и технологии работы с лицами, имеющими нарушения, заболевания и поражения опорно-двигательного аппарата (ОДА), основу которых составляет:

- 1) предварительное проектирование учебного процесса, которое включает:

- грамотную организацию урока по плаванию с учетом возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности занимающихся и условий проведения занятий (размер и глубина бассейна, температуры воды и воздуха, наличие необходимого инвентаря и др.);

- специально разработанные методики проведения занятий по обучению плаванию с учетом имеющихся нарушений ОДА;

- 2) целостность структуры и содержательного наполнения обучающего процесса двигательными действиями;

- 3) объективный контроль качества освоения навыка плавания.

В процессе **изучения практико-ориентированного цикла Программы** акцентировать внимание на комплексах имитационных и подводящих упражнений на суше, а затем упражнений в воде, направленных на освоение основных плавательных умений и навыков.

В процессе **последующей работы** по совершенствованию плавательных навыков рекомендуется делать следующие акценты:

- выявление двигательных предпочтений и физических возможностей при выборе способа плавания;

- понимание эффективности использования наглядных методов обучения при работе с детьми;
- овладение наиболее рациональной техникой выполнения элементов и упражнений, используемых при обучении плаванию;
- разработка индивидуальных программ по лечебному плаванию с учетом имеющихся нарушений и заболеваний ОДА.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физ. культура и спорт, 022400 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм / [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: ACADEMIA, 2008. - 429 с.: ил.
1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др.] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М. : ИНФА-М, 2016.– 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – dx.doi.org/10.12737/19706.

б) Дополнительная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста /Булгакова Н.Ж., И.А. Васильева Учебно-методическое пособие.- М.: РИО РГАФК, Принт Центр, 1998. – 36 с.
2. Морозова Т.С. Плавание в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: учебное пособие/ Т.С.Морозова, С.Н.Морозов.- М.: Физическая культура, 2008.- 52 с.
3. Иванов К.В. Эффективность занятий плаванием со студентами специальной медицинской группы / К.В. Иванов // Вестник спортивной науки. - 2009. - N 1. - С. 56-58.
4. Назаренко Ю.А. Гидрореабилитация и паралимпийское плавание / Назаренко Ю.А. // Адаптивная физическая культура. - 2010. - N 4 (44). - С. 9-10.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием;
- плавательный бассейн.

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая – 1 шт.
- поддерживающие средства: плавательные доски, круги - по количеству слушателей в группе
- ласты – 5-6 шт.
- скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м) – 2-4 шт.

Также в образовательном процессе используются экранно-звуковые пособия:

1. Видеофильм «Техника спортивного плавания». - М.: Снег и Ко, 2001.
2. Мультимедийный комплекс по основным разделам дисциплины «Плавание (базовые и новые физкультурно-оздоровительные виды)». - М.: Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, РГУФКСИТ, - 6 лекций, 2007.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по выполненным заданиям.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контрольное тестирование;
- написание конспекта урока;
- контроль самостоятельной работы слушателей.

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Значение плавания как средства реабилитации.
2. Виды нарушений осанки.
3. Методическая последовательность освоения техники спортивных способов плавания.
4. Особенности работы по обучению плаванию лиц с остеохондрозом позвоночника.
5. Основные принципы обучения плаванию.
6. Средства и методы обучения плаванию детей при сколиозе.
7. Методика обучения упражнениям для освоения с водной средой.
8. Оздоровительное значение занятий плаванием.
9. Особенности методики обучения плаванию в условиях глубокого бассейна.
10. Значение подвижных игр и развлечений на воде, их применение при начальном обучении детей плаванию.

Перечень примерных тем рефератов

1. Организация и проведение занятий по обучению плаванию лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
2. Виды нарушений осанки и коррекция отклонений средствами плавания.
3. Анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
4. Особенности работы по обучению плаванию детей со сколиозами.
5. Основные принципы обучения плаванию детей с нарушениями осанки.
6. Планирование процесса обучения плаванию детей, имеющих нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата.
7. Лечебное плавание при остеохондрозе позвоночника.
8. Спасание тонущих и реанимация при утоплении.

Примерные темы для написания плана-конспекта занятия

Подготовить развернутый план-конспект занятия в воде с лицами, имеющими нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата по одной из предлагаемых тем:

- план-конспект проведения занятий с детьми с нарушениями и заболеваниями ОДА на тему: «Начальное освоение с водой»;
- план-конспект проведения занятий с лицами, имеющими нарушения и заболевания ОДА на тему: «Изучение техники движений в способе брасс»;
- план-конспект проведения занятия: «Изучение техники согласования движений руками и ногами в брассе на груди и на спине»;
- план-конспект проведения занятия с детьми с заболеваниями ОДА на тему: «Лечебное плавание при сколиозах»;
- план-конспект проведения занятия с детьми с нарушениями ОДА на тему: «Лечебное плавание при круглой (кругло-вогнутой) спине»;
- план-конспект проведения занятия с детьми с нарушениями ОДА на тему: «Лечебное плавание при плоской (плоско-вогнутой) спине»;
- план-конспект проведения занятия на тему: «Обучение плаванию при поясничном остеохондрозе».

Примерные темы для разработки программы мероприятия подготовки инструкторов и инструкторов-методистов по ЛФК.

- «Особенности обучения плаванию детей с нарушениями осанки»;
- «Обучение плаванию детей с нарушениями и заболеваниями ОДА в условиях глубокого бассейна»;
- «Лечебное плавание при нарушениях осанки»;
- «Оздоровительное плавание в профилактике остеохондроза позвоночника»;
- «Подвижные игры и развлечения на воде, их применение при начальном обучении плаванию»;
- иные темы, предложенные слушателями, исходя из собственного опыта работы в конкретной общеобразовательной организации и утверждённые преподавателем.

Проект любого формата должен содержать:

- текстовую часть на бумагоносителе с кратким описанием действий с обучающимися на каждом этапе занятия (подготовительная часть, основная часть, заключительная часть), или программы проведения мероприятия с основными концептуальными его моментами (тема, цель мероприятия, задачи, ожидаемые результаты, участники, пр.);
- презентационную часть (для защиты реферата) – компьютерная презентация.

Примерная тематика для составления тестовых заданий.

1. Комплекс специальных упражнений в воде для детей с нарушениями осанки (круглая спина), рекомендуемые способы плавания.
2. Комплекс специальных упражнений в воде для детей с нарушениями осанки (плоская спина), рекомендуемые способы плавания.
3. Комплекс специальных упражнений в воде для детей с нарушениями осанки (кругло-вогнутая спина), рекомендуемые способы плавания.
4. Комплекс специальных упражнений в воде для детей с нарушениями осанки (плоско-вогнутая спина), рекомендуемые способы плавания.
5. Виды и характеристика нарушений осанки.
6. Сколиозы у детей и использование средств плавания для его коррекции.
7. Остеохондроз позвоночника и особенности лечебного плавания при разной локализации заболевания.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Техника безопасности при организации занятий в бассейне.
2. Особенности занятий с детьми, имеющими патологию опорно-двигательного аппарата.
3. Особенности занятий с детьми, имеющими нарушения осанки.
4. Значение плавания как средства реабилитации.
5. Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.
6. Основные педагогические принципы обучения детей плаванию.
7. Методы обучения плаванию детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
8. Средства обучения плаванию.
9. Особенности организации и проведения занятий по плаванию с детьми, имеющими заболевания ОДА.
10. Методика обучения упражнениям для освоения с водной средой.
11. Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.
12. Применение учебных прыжков в воду при обучении плаванию.
13. Методическая последовательность освоения техники спортивных способов плавания.
14. Методическая последовательность изучения элементов техники плавания.
15. Техника движений ногами в способе кроль на груди и методика обучения.
16. Техника движений руками и согласование с дыханием в кроле на груди и методика обучения.
17. Согласование движений руками с дыханием в способе кроль на груди и методика обучения.
18. Методика обучения согласованию движений руками, ногами и дыхания в способе кроль на груди.
19. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди.
20. Техника движений ногами в способе кроль на спине и методика обучения.
21. Техника движений руками в способе кроль на спине и методика обучения.
22. Согласование движений руками с дыханием в способе кроль на спине и методика обучения.
23. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине и методика обучения.
24. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания способом кроль на спине.
25. Техника движений ногами в способе брасс на груди и методика обучения.
26. Техника движений руками в способе брасс на груди и методика обучения.
27. Согласование движений руками с дыханием в способе брасс на груди и методика обучения.
28. Согласование движений руками, ногами и дыхания в способе брасс на груди и методика обучения.
29. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания способом брасс на груди.
30. Техника движений ногами и руками в способе брасс на спине и методика обучения.
31. Согласование движений руками с дыханием в способе брасс на спине.
32. Согласование движений руками, ногами и дыхания в способе брасс на спине и методика обучения.
33. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания способом брасс на спине.

34. Планирование процесса обучения детей плаванию с нарушениями и заболеваниями ОДА.
35. Оказание доврачебной помощи при утоплении.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

№ п/п	Оцениваемые параметры итогового зачёта по теоретической части Программы (тестирование)	результат
1	В ходе тестирования в полной мере представлены знания в части нормативно-правового регулирования физической культуры и спорта в РФ для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) определенной нозологической группы с учетом основного дефекта и психофизического состояния. В полной мере представлены знания об обеспечении безопасности на учебных занятиях по плаванию. Представлено понимание роли инструктора АФК (педагога) в физическом воспитании и гармоничном развитии детей с нарушениями и заболеваниями ОДА. Владение знаниями по физиологическим и психологическим особенностям лиц с нарушениями и заболеваниями ОДА. Владение знаниями о биомеханических и гидродинамических основах техники плавания. Владение знаниями по рациональному построению процесса обучения плаванию лиц с нарушениями, заболеваниями и поражениями опорно-двигательного аппарата. Представлено понимание методики обучения технике спортивных способов плавания. Владение знаниями и приемами оказания доврачебной помощи при утоплении.	Зачёт
2	Не раскрыты знания о нормативно-правовом регулировании физической культуры и спорта в РФ для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) определенной нозологической группы с учетом основного дефекта и психофизического состояния. Нет понимания о физиологических и психологических особенностях лиц с нарушениями и заболеваниями ОДА. Не раскрыты возможности педагогических средств в решении задач коррекции нарушений ОДА средствами плавания. Не в полной мере представлены знания об обеспечении безопасности на занятиях плаванием и приемах оказания доврачебной помощи при утоплении. Нет понимания методических основ процесса обучения детей плаванию.	Не зачёт

№ п/п	Оцениваемые параметры итогового зачёта по практико-ориентированной части Программы	результат
1	Все изученные в практической части Программы элементы, упражнения, способы плавания интерпретируются технически правильно (амплитуда движений, согласованность движений руками	Зачёт

	и ногами с дыханием) с соблюдением правил безопасности и критериев биомеханической целесообразности. Обеспечивается соответствие между имитационными и подводными упражнениями на суше с упражнениями, выполняемыми в воде. В полной мере представлены знания в области организации процесса обучения. Соблюдается техника выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с учетом имеющихся нарушений и заболеваний ОДА. В полной мере представлены знания в области видов нарушений осанки у детей, типов сколиозов и остеохондрозов.	
2	Наличие грубых ошибок при обучении различным способам плавания. Несоблюдение технических требований при демонстрации техники плавания. Не в полной мере представлены знания об организации процесса обучения плаванию лиц с нарушениями и заболеваниями ОДА. Присутствует грубые ошибки при демонстрации требований к технике выполнения имитационных и специальных упражнений на суше и в воде на занятиях лечебным плаванием. Неумение творчески подходить к выбору упражнений с учётом имеющихся нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Выполнение упражнений без учёта правил техники безопасности.	Не зачёт

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебно-методической работе

Е.А. Павлов

2022 года

Рабочая программа дисциплины

ТЕЙПИРОВАНИЕ

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчик:

Михайлова Марина Геннадьевна, к.п.н., доцент кафедры Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини, доцент

Рецензент:

Тамбовцева Р.В. - д.б.н., профессор

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «*Тейпирование*» является получение слушателями знаний, в области теоретических и практических основ кинезиотейпирования в спорте и реабилитации, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности инструктора-методиста ЛФК. Выработать у слушателей умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, клиническую картину травмы или заболевания.

Задачи дисциплины:

- сформировать у слушателей способность подбирать оптимальные корректирующие техники кинезиотейпирования учитывая нозологию заболевания;
- обеспечить формирование у слушателей методических умений и навыков работы с аппликациями различной сложности, используя методы мышечного кинезиотейпирования и корректирующих техник при травмах и заболеваниях;
- сформировать у слушателей самостоятельность и творчество при использовании различных видов аппликация, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения данного метода реабилитации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины «*Тейпирование*» направлено на приобретение слушателями знаний, умений и навыков для формирования компетенций будущего специалиста по лечебной физической культуре.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «*Тейпирование*» включает в себя следующие разделы (темы):

Тема 1. История создания методики кинезиотейпирования. Свойства кинезиотейпа. Анатомия и терминология тейпирования. Цвета кинезиотейпов и принципы работы с ними.

Тема 2. Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.

Тема 3. Механизмы профилактического действия кинезиотейпов. Основные правила работы с аппликациями в спорте и реабилитации.

Тема 4. Мышечное тейпирование. Цели, задачи, способы нанесения.

Тема 5. Корректирующие техники тейпирования. Цели, задачи, способы нанесения.

Тема 6. Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания.

Преподавание дисциплины «*Тейпирование*» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ПК 1.1. Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

знать:

- теорию и методику построения и проведения занятий лечебной гимнастикой (ЛГ) при травмах и заболеваниях и возможности сочетания ее с методом кинезиотейпирования;
- современные методики организации занятий по лечебной и адаптивной физической культуре при травмах и заболеваниях;
- гигиенические основы физического воспитания.
- правила техники безопасности при проведении занятий лечебной и адаптивной физической культурой и основы организации первой помощи инвалидам, лицам с отклонениями в состоянии здоровья;
- первые признаки утомления инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- порядок составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, плана-конспекта проведения индивидуального и группового занятия по лечебной гимнастике с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами с использованием метода кинезиотейпирования;
- правила использования оздоровительно-реабилитационного оборудования и инвентаря для занятий лечебной и адаптивной физической культурой в сочетании с методом кинезиотейпирования;
- формы составления отчета о проведении индивидуального или группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.

уметь:

- определять показания и противопоказания к использованию метода кинезиотейпирования в спорте и реабилитации;
- ставить задачи и определять необходимые средства и методы, их дозировку, этапы и периоды и определять сроки перевода больного с периода на период и с этапа на этап, осуществлять правильный подбор корригирующих техник кинезиотейпирования;
- определять характер и степень воздействия реабилитационных средств и мероприятий на больных, оценивать эффективность реабилитации используя метод тейпирования;
- своевременно вносить коррективы в методику реабилитации;
- планировать процесс физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов с учетом индивидуальной программы реабилитации используя метод тейпирования;
- планировать групповое или индивидуальное занятие по лечебной и адаптивной физической культуре по индивидуальной программе физической реабилитации;
- демонстрировать лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам элементов техники самостоятельного использования данного метода;
- наносить самостоятельно аппликация на доступные зоны повреждения и травм;
- использовать спортивное и оздоровительно-реабилитационное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре;
- оценивать уровень подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, во время проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре используя метод тейпирования;

- проводить корректировку плана-конспекта индивидуального или группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре с учетом показателей контроля функционального состояния и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

- определять признаки переутомления, перенапряжения, варьировать степенью и направленностью физической нагрузки;

- разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений используя метод тейпирования;

- организовывать первую помощь;

- вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.

владеть навыками (иметь практический опыт):

- оценки функционального состояния больных и определения адекватности физических нагрузок;

- составления методик лечебной физической культуры на разные сроки (этапы, периоды);

- составления комплексов физических упражнений, обучения ими больных;

- оценки доступности и эффективности реабилитационных мероприятий;

- составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов используя метод кинезиотейпирования;

- проведения занятий по лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре используя метод мышечного кинезиотейпирования;

- контроля подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов к занятию лечебной и адаптивной физической культурой;

- проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

- регулирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации лечебной физической культуры, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов используя различные корригирующие техники тейпирования;

- оценки адекватности физической нагрузки и эффективности выполнения индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов используя метод тейпирования;

- обеспечения безопасного проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре;

- составления методических рекомендаций лицам с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам, их законным представителям о проведении занятий по лечебной и адаптивной физической культуре в домашних условиях;

- отчета о проведении занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 12 часов, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа - 8 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. История создания методики кинезиотейпирования. Свойства кинезиотейпа. Анатомия и терминология тейпирования. Цвета кинезиотейпов и принципы работы с ними.	2	1		-	1	Коллоквиум
2.	Тема 2. Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	2	1	1	-	1	Доклад
3.	Тема 3. Механизмы профилактического действия кинезиотейпов. Основные правила работы с аппликациями в спорте и реабилитации	2	1	1	-	1	Опрос
4.	Тема 4. Мышечное тейпирование. Цели, задачи, способы нанесения.	6	1	2	-	2	Выполнений практических заданий. Подготовка реферата (презентации)
5.	Тема 5. Корректирующие техники тейпирования. Цели, задачи, способы нанесения.	6		2	-	2	Выполнений практических заданий. Подбор корректирующей техники при решении ситуационных задач
6.	Тема 6. Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания.	2		2	-	1	Тест
7.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	Зачет
8.	Всего	20	4	8	-	8	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. История создания методики кинезиотейпирования. Свойства кинезиотейпа. Анатомия и терминология тейпирования. Цвета кинезиотейпов и принципы работы с ними.

¹ При наличии

Краткая характеристика истории возникновения метода кинезиотейпирования в мире и России. Основные даты введения данного метода в восстановительную практику.

Составная характеристика аппликаций, используемых в данном методе восстановления и профилактики.

Термины, используемые при нанесении аппликаций на различные участки тела. Понятия о положении частей тела по отношению к основным осям и плоскостям.

Основные цвета кинезиотейпирования используемые в практике. Цель и влияние цветотерапии на ЦНС.

Тема 2. Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.

Особенности применения метода в спортивной медицине.

Особенности применения метода в медицинской реабилитации.

Особенности применения метода в неврологии.

Особенности применения метода в травматологии и ортопедии.

Особенности применения метода в акушерстве и гинекологии.

Особенности применения метода в педиатрии.

Общие и частные противопоказания при работе с данным методом в реабилитации и спорте высших достижений.

Тема 3. Механизмы профилактического действия кинезиотейпов. Основные правила работы с аппликациями в спорте и реабилитации

Понятия о механизмах уменьшения боли за счет кинезиотейпирования. Механизм активации афферентного потока. Механизм микроциркуляции в соединительной ткани. Механизм сегментарного влияния. Понятие о проприоцептивном и физиологическом механизме влияния на организм.

Основные правила работы с аппликациями при нанесении их на кожу. Методы нанесения и удаления аппликаций с кожи.

Основные виды аппликаций и степени натяжения кинезиотейпа.

Тема 4. Мышечное тейпирование. Цели, задачи, способы нанесения

Понятие о методах мышечного кинезиотейпирования.

Методика ингибции и фацилитации. Показания к применению, цели, задачи, особенности нанесения аппликаций в зависимости от патологии или заболевания.

Тема 5. Корректирующие техники тейпирования. Цели, задачи, способы нанесения.

Особенности использования механической коррекции. Цели, задачи, способы нанесения, виды аппликаций.

Особенности использования фасциальной коррекции. Цели, задачи, способы нанесения, виды аппликаций.

Особенности использования функциональной коррекции. Цели, задачи, способы нанесения, виды аппликаций.

Особенности использования лимфатической коррекции. Цели, задачи, способы нанесения, виды аппликаций.

Особенности использования послабляющей коррекции. Цели, задачи, способы нанесения, виды аппликаций.

Особенности использования связочно/сухожильной коррекции. Цели, задачи, способы нанесения, виды аппликаций.

Тема 6. Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания.

Воздействие тейпирования на кожу.

Воздействие тейпирования на функционирование мышц.

Воздействие тейпирования на лимфатическую систему.

Воздействие тейпирования на суставы.

Протокол оценки травмы. Критерии возврата травмированного спортсмена к соревновательному процессу с использованием метода кинезиотейпирования.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.
- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

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.

4. Касаткин М.С., Ачкасов Е.Е., Добровольский О.Б. Основы кинезиотейпирования. Учебное пособие / Касаткин М.С., Ачкасов Е.Е., Добровольский О.Б. – Изд. 2-е – М.: Спорт, 2016. 76 с. (Илл.)

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.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

2. Национальный цифровой ресурс «Рукоп.ру» ЭБС www.rucont.ru

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по выполненным заданиям.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- выполнение практических заданий
- решение ситуационных задач
- подготовка рефератов (презентации)

Примерная тематика рефератов (презентаций)

1. Мышечное кинезиотейпирование.
2. Метод ингибции при травмах в избранном виде спорта.

3. Метод фацилитации при травмах в избранном виде спорта.
4. Методика механической коррекции.
5. Методика фасциальной коррекции.
6. Методика послабляющей коррекции.
7. Методика связочно/сухожильной коррекции.
8. Методика функциональной коррекции.
9. Методика лимфатической коррекции.
10. Механизмы действия кинезиотейпов.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

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 ингибции мышц, особенности нанесения аппликаций.
13. Методика фацилитации мышц, особенности нанесения аппликаций.
14. Корректирующие 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. Тейпирование при патологиях ЖКТ.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*

Перечень вопросов и заданий для промежуточной аттестации (зачета)

1. Краткая характеристика истории возникновения метода кинезиотейпирования в мире и России. Основные даты введения данного метода в восстановительную практику.
2. Составная характеристика аппликаций, используемых в данном методе восстановления и профилактики.
3. Термины, используемые при нанесении аппликаций на различные участки тела. Понятия о положении частей тела по отношению к основным осям и плоскостям.
4. Основные цвета кинезиотейпирования используемые в практике. Цель и влияние цветотерапии на ЦНС.
5. Особенности применения метода в спортивной медицине.
6. Особенности применения метода в медицинской реабилитации.
7. Особенности применения метода в неврологии.
8. Особенности применения метода в травматологии и ортопедии.
9. Особенности применения метода в акушерстве и гинекологии.
10. Особенности применения метода в педиатрии.
11. Общие и частные противопоказания при работе с данным методом в реабилитации и спорте высших достижений.
12. Понятия о механизмах уменьшения боли за счет кинезиотейпирования. Механизм активации афферентного потока. Механизм микроциркуляции в соединительной ткани. Механизм сегментарного влияния. Понятие о проприоцептивном и физиологическом механизме влияния на организм.
13. Основные правила работы с аппликациями при нанесении их на кожу. Методы нанесения и удаления аппликаций с кожи.
14. Основные виды аппликаций и степени натяжения кинезиотейпа.
15. Понятие о методах мышечного кинезиотейпирования.
16. Методика ингибции и фацилитации. Показания к применению, цели, задачи, особенности нанесения аппликаций в зависимости от патологии или заболевания.
17. Особенности использования механической коррекции. Цели, задачи, способы нанесения, виды аппликаций.
18. Особенности использования фасциальной коррекции. Цели, задачи, способы нанесения, виды аппликаций.
19. Особенности использования функциональной коррекции. Цели, задачи, способы нанесения, виды аппликаций.
20. Особенности использования лимфатической коррекции. Цели, задачи, способы нанесения, виды аппликаций.
21. Особенности использования послабляющей коррекции. Цели, задачи, способы нанесения, виды аппликаций.
22. Особенности использования связочно/сухожильной коррекции. Цели, задачи, способы нанесения, виды аппликаций.
23. Воздействие тейпирования на кожу.
24. Воздействие тейпирования на функционирование мышц.
25. Воздействие тейпирования на лимфатическую систему.
26. Воздействие тейпирования на суставы.
27. Протокол оценки травмы. Критерии возврата травмированного спортсмена к соревновательному процессу с использованием метода кинезиотейпирования.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «*отлично*» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «*хорошо*» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к содержанию реферата и критерии его оценивания

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения; одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. В реферате должна быть аргументировано представлена точка зрения слушателя, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики.

Структура реферата: титульный лист; оглавление (содержание, план) работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта); введение; текстовое изложение материала, разбитое на вопросы (главы) и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором; заключение; список использованной литературы (все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания); приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Требования к оформлению реферата – объем реферата не менее 8 страниц, количество источников должно быть не менее 10. При оформлении текста на компьютере: межстрочный интервал - полуторный, размер шрифта – 14 TimesNewRoman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата:

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>

1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы из таблицы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Требования к оценке ответа на зачете

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

«**Зачтено**» ставится при условии, что:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины (модуля);
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины (модуля);
- умение выполнять предусмотренные РПД задания;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;
- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«**Не зачтено**» ставится при:

- незнании либо отрывочном представлении учебно-программного материала;
- неумении выполнять предусмотренные РПД задания.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ

**И.о. проректора по учебно-
методической работе**

Е.А. Павлов

«02» июня 2022 года



Рабочая программа дисциплины

МАССАЖ

**для обучающихся по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Лечебная физическая культура»**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва–2022

Программа утверждена и рекомендована
Межинститутским советом РГУФКСМиТ
Протокол №08-06-22 от «02» июня 2022 г.

Разработчик:

Власова Наталья Анатольевна – к.п.н., доцент кафедры Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ

Рецензент:

Тамбовцева Р.В. - д.б.н., профессор

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. № 942 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г., регистрационный №48563); Профессионального стандарта 05.004 - «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02.04.2019г. № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019г., регистрационный №54540); на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «*Массаж*» является освоение слушателями основ фундаментальных знаний в области массажа, формирование целостного осмысления общих принципов и методических подходов использования массажа в системе физической культуры, спорта, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям применения массажа в процессе спортивной деятельности и профессионально-педагогической практике.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление о массаже, целях, задачах и средствах массажа, используемых в системе реабилитации, сфере физической культуры и спорт и повседневной деятельности.
- формирование у слушателей практических умений и навыков выполнения массажа в системе здравоохранения, физической культуры и спорта, а также с лечебно-профилактическими целями.
- обеспечить освоение слушателями методических умений и навыков проведения массажа с использованием изученных технологий применительно к лицам, занимающимся оздоровительной физической культурой, спортсменам, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп.
- сформировать у слушателей самостоятельность и творчество при использовании различных видов, методов и систем массажа, обеспечить освоение ими опыта творческой и практической деятельности в процессе применения массажа в системе здравоохранения, физической культуры и спорта, а также с лечебно-профилактическими целями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины «*Массаж*» направлено на приобретение слушателями знаний, умений и навыков для формирования компетенций будущего специалиста по лечебной физической культуре. Учитывая повышение физической и психологической нагрузки в сфере профессиональной деятельности по физической культуре и спорту, в повседневной жизни человека, увеличение травматизма и заболеваний, проблемы восстановления и повышения работоспособности, поддержания и сохранения здоровья средствами массажа остаются актуальными и жизненно необходимыми.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «*Массаж*» включает в себя следующие разделы:

Раздел I. История развития массажа и теоретические основы массажа.

Раздел II. Приемы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения.

Раздел III. Классификация видов спортивного и гигиенического массажа, их разновидности и методика проведения.

Преподавание дисциплины «*Массаж*» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Слушатель в результате освоения дисциплины должен обладать следующими компетенциями:

ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

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)

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

знать:

- историю развития массажа, анатомо-физиологические и гигиенические основы массажа, показания и противопоказания к массажу, системы, виды, формы и методы спортивного массажа;
- физиологические механизмы влияния массажа на системы, органы и организм человека в целом;
- технику и методику приемов классического массажа;
- частные методики классического массажа на отдельных частях тела;
- методику проведения общего классического массажа;
- особенности использования термопроцедур, гидропроцедур, физиопроцедур в сочетании с массажем в процессе профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;
- применение самомассажа в процессе профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности
- гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.

уметь:

- выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей;
- использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности;
- дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей;
- оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп
- определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- 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)

владеть навыками (иметь практический опыт):

- владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей;
- методиками сеанса общего и частного классического массажа;
- частными методиками тренировочного, предварительного и восстановительного массажа в различных видах спорта;

- методиками массажа при спортивных травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата и заболеваниях, связанных со спортом;
- частными методиками гигиенического массажа;
- навыками работы массажистов в процессе учебных занятий, в профессионально-педагогической и спортивной практике.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 24 часа, в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия - 8 часов, самостоятельная работа - 8 часов.

Учебно-тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия ¹	Самостоятельная работа	
1.	I. История развития массажа и теоретические основы массажа	4	2	-	-	2	
2.	1.1. История развития массажа	1	-	-	-	1	
3.	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа	0,5	0,5	-	-	-	опрос
4.	1.3. Гигиенические основы массажа	1	-	-	-	1	опрос
5.	1.4. Методы массажа	0,5	0,5	-	-	-	опрос
6.	1.5. Формы массажа	0,5	0,5	-	-	-	опрос
7.	1.6. Системы и виды массажа	0,5	0,5	-	-	-	опрос
8.	II. Приемы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения	8	-	6	-	-	
9.	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	2	-	2	-	-	демонстрация техники выполнения приемов
10.	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	2	-	-	-	-	демонстрация техники выполнения приемов
11.	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	2	-	2	-	-	демонстрация техники выполнения приемов
12.	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание и движение	2	-	2	-	-	демонстрация техники выполнения приемов
13.	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения	2	-	-	-	-	демонстрация техники

¹ При наличии

	сотрясающих и ударных приемов						выполнения приемов
14.	III. Классификация видов спортивного и гигиенического массажа, их разновидности и методика проведения	18	2	6	-	6	
15.	3.1. Частные методики и общий спортивный массаж	3	1	1	-	-	опрос и демонстрация отдельных методик массажа
16.	3.2. Виды спортивного массажа и методика их проведения	13	1	1	-	6	
17.	3.2.1. Классификация тренировочного массажа и методика его проведения	2	-	1	-	-	опрос и демонстрация отдельных методик массажа
18.	3.2.2. Классификация предварительного массажа и методика его проведения	2	-	-	-	2	опрос и демонстрация отдельных методик массажа
19.	3.2.3 Классификация восстановительного массажа и методика его проведения	2	-	1	-	-	опрос и демонстрация отдельных методик массажа
20.	3.2.4 Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	2	-	-	-	2	опрос и демонстрация отдельных методик массажа
21.	3.2.5. Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта	2	-	1	-	-	опрос и демонстрация отдельных методик массажа
22.	3.2.6. Особенности методики сеанса массажа в отдельных видах спорта	2	-	-	-	2	опрос и демонстрация отдельных методик массажа
23.	3.3. Классификация гигиенического массажа и методика проведения профилактического, восстановительного и при различных эмоциональных состояниях	2	-	1	-	-	опрос и демонстрация отдельных методик массажа
24.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	Зачет
	Всего	24	4	12	-	8	

Содержание учебного материала по дисциплине

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА

Тема 1.1 История развития массажа

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе и на Востоке.

История возникновения и развития массажа в России (М.Я. Мудров, В.А. Манассеин, И.В. Заблудовский, Е.Н. Залесова, М.К. Барсов, И.П. Каллистов, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. Сар-кизов-Серазини, А.Ф. Вербов и др.

История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место массажа в сфере физической культуры и спорта, а также трудовой деятельности.

Тема 1.2 Анатомо-физиологическое обоснование массажа

Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный и механический.

Влияние массажа на центральную и периферическую нервную системы. Зависимость ответных реакций нервной системы от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Возбуждающее и тормозящее воздействие массажа на нервную систему. Влияние массажа на вегетативную нервную систему и изменение функции всех систем органов. Воздействие массажа на экстеро-, интеро- и проприорецепторы. Влияние массажа на нервные проводники: понижение проводимости чувствительных и двигательных нервов, активизация нервов.

Влияние массажа на кожу: усиление кровоснабжения и ферментативных процессов, повышение температуры и обмена веществ, слущивание верхних слоев эпителия, улучшение питания тканей и кожного дыхания, увеличение секрета желез, заложенных в коже (сальных и потовых).

Влияние массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и других свойств нервно-мышечного аппарата, повышение пластических и энергетических процессов в мышцах. Роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.).

Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат: увеличение амплитуды движений в суставах, восстановление нормальной функции, ускорение процессов рассасывания затвердений, патологических отложений и скопления жидкости в области суставов. Значение массажа в профилактике травматизма суставно-связочного аппарата и лечения.

Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы: расширение и раскрытие резервных капилляров, понижение сопротивления тока крови и облегчение работы сердца, перераспределение крови в организме, увеличение скорости тока крови и улучшение снабжения тканей питательными веществами, усиление скорости лимфотока. Роль массажа в восстановлении работоспособности в связи с увеличением скорости крово- и лимфотока.

Влияние массажа на обмен веществ: влияние на газообмен, минеральный и белковый обмен, усиление выделения из организма минеральных солей, повышение функций внутренних органов и жизнедеятельности организма, ускорение химических реакций и интенсивности метаболических процессов, стимулирование терморегулирующих процессов и улучшение тканевого обмена веществ.

Регулирующее действие массажа на все вегетативные функции: дыхание, кровообращение, пищеварение и т.д. Перестройка активности и реактивности вегетативно-гуморальных комплексов и нормализация гомеостаза.

Тема 1.3 Гигиенические основы массажа

Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю, размеры массажного кабинета. Требования, предъявляемые к массажисту и пациенту. Понятие об исходных положениях пациента.

Режим работы массажиста. Поза массируемого и массажиста. Смазывающие средства (тальк, детская присыпка, пудра, масла, массажные кремы, лечебные мази и растирки) и методика их применения в спортивной и трудовой деятельности. Применение

смазывающих средств при выполнении лечебного массажа. Показания и общие противопоказания к назначению массажа.

Тема 1.4 Методы массажа

Понятие о методах массажа. Ручной метод массажа. Ножной метод массажа. Комбинированный метод. Понятие об аппаратном методе массажа (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др.). Особенности физиологического воздействия аппаратного массажа на организм.

Методики и техники вибрационного, пневматического, гидромассажа в зависимости от вида массажа, функционального состояния человека, времени проведения (длительность общего и частного сеансов массажа) и времени суток. Роль аппаратного массажа при занятиях физической культурой и спортом.

Особенности техники и методики проведения сеанса гидромассажа. Виды гидромассажа. Зависимость эффекта гидромассажа от продолжительности, напора струи, температуры воды, формы струи и т.д.

Особенности техники и методики проведения сеанса вибрационного массажа. Зависимость эффекта вибрационного массажа от продолжительности и частоты воздействия. Методы вибрационного массажа.

Особенности техники и методики проведения сеанса пневмомассажа. Зависимость эффекта пневмомассажа от продолжительности, частоты воздействия и давления.

Комбинированный метод массажа. Сочетание аппаратного метода и ручного. Методика проведения сеанса массажа комбинированным методом. Зависимость эффективности сеанса от метода массажа, функционального состояния человека и продолжительности массажа.

Преимущества и недостатки аппаратного метода массажа и ручного по интенсивности, продолжительности и т.д.

Тема 1.5 Формы массажа

Понятие о формах массажа. Общий массаж. Краткая характеристика сеанса общего массажа (взаимомассажа, парного массажа, самомассажа).

Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: чередование приемов, распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела.

Частный массаж. Краткая характеристика сеанса частного массажа: продолжительность сеансов, чередование приемов массажа, распределение времени на приемы массажа. Понятие о курсе массажа (при занятиях физической культурой и спортом, в быту и в процессе трудовой деятельности, лечебной практике).

Понятие о парном массаже и методика его проведения.

Понятие об общем и частном самомассаже. Особенности проведения сеанса общего и частного самомассажа.

Понятие о взаимомассаже и методика его проведения.

Тема 1.6 Системы и виды массажа

Понятие о системах массажа. История развития и характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании. Преимущество русской системы массажа. Характеристика финской системы массажа, ее положительные и отрицательные стороны. Характеристика шведской системы массажа, ее положительные и отрицательные стороны. Роль П. Линга в развитии шведской системы массажа.

Общее понятие о спортивном массаже. Характеристика тренировочного массажа, способствующего: вхождению в спортивную форму, сохранению спортивной формы, повышению физических качеств – силы, гибкости, выносливости и т.д. Характеристика предварительного массажа (разминочного, согревающего, успокаивающего,

возбуждающего и мобилизующего). Характеристика восстановительного массажа. Характеристика массажа при травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Применение спортивного массажа на всех этапах тренировочного процесса и в соревновательной деятельности. Особенности массажа в различных видах спорта.

Виды гигиенического массажа и их классификация. Применение гигиенического массажа в быту, на производстве, в рекреационно-оздоровительных мероприятиях.

Методики использования термо-, гидропроцедур (баня, массаж, контрастные ванны).

РАЗДЕЛ 2. ПРИЕМЫ МАССАЖА, ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ, ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Тема 2.1 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживание

Понятие о приеме поглаживание. Особенности физиологического влияния приема поглаживания на организм. Методика и техника выполнения приема поглаживание. Разновидности приема поглаживание: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, комбинированное, продольное прямолинейное, продольное попеременное и концентрическое.

Особенности выполнения приема поглаживание на различных участках тела. Сочетание приема поглаживание с другими приемами массажа. Овладение навыками выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов поглаживание.

Тема 2.2 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание

Понятие о приеме выжимание. Особенности физиологического действия приема выжимание на организм. Методика и техника выполнения приема выжимание. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, продольное и продольное с отягощением.

Особенности выполнения приема выжимание на различных участках тела. Значение приема выжимание при проведении сеанса массажа в условиях бани (мыльный массаж). Сочетание приема выжимание с другими приемами массажа. Овладение навыками выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема выжимание.

Тема 2.3 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание

Понятие о приеме разминание. Особенности физиологического действия приема разминание на организм. Методика и техника выполнения приемов разминания. Разновидности приема разминание: ординарное, «двойной гриф», двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, щипцеобразное, подушечкой большого пальца и подушечкой большого пальца с отягощением.

Особенности выполнения приема разминание на различных участках тела и отдельных мышцах в зависимости от их структуры. Сочетание приема разминания с другими приемами массажа. Овладение навыками выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема разминание.

Тема 2.4 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема растирание

Понятие о приеме растирание. Особенности физиологического действия приема растирание на организм, суставы, связки, сухожилия, фасции и т.п. Методика и техника выполнения приема растирание. Разновидности приема растирание: «щипцы»,

подушечками четырех пальцев, четыре пальца к 1 и 1 к 4, подушечками больших пальцев, основанием ладони, ребром ладони, гребнями кулака.

Особенности выполнения приема растирание на различных участках тела, отдельных суставах, связках, сухожилиях, фасциях и т.п. Сочетание приема растирание с другими приемами массажа. Овладение навыками выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема растирание.

Тема 2.5 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения сотрясающих приемов

Понятие о приеме потряхивание. Особенности физиологического действия приема потряхивание на организм. Методика и техника выполнения приема потряхивание. Особенности выполнения приема на различных участках тела. Сочетание приема потряхивание с другими приемами массажа. Овладение навыками выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема потряхивание.

Понятие о приеме встряхивание. Особенности физиологического действия приема встряхивание на организм. Методика и техника выполнения приема встряхивание. Особенности выполнения приема встряхивание на конечностях в различных положениях. Овладение навыками выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

Понятие о приеме валяние. Особенности физиологического действия приема валяние на организм. Методика и техника выполнения приема валяние. Особенности выполнения приема на различных участках тела. Сочетание приема валяние с приемом разминание. Овладение навыками выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема валяние.

Тема 2.6 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема движение

Понятие о приеме движение. Особенности физиологического действия приема движение на организм. Методика и техника выполнения приема движение на различных суставах тела. Правила выполнения приема движение. Разновидности приема движение: пассивные, активные и с сопротивлением. Особенности выполнения приема движение на различных суставах. Сочетание приема движение с другими приемами массажа. Овладение навыками выполнения приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема движение.

Тема 2.7 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов

Понятие о разновидностях ударных приемов: поколачивание, рубление, похлопывание и др. Особенности физиологического действия ударных приемов на организм. Методика и техника выполнения приемов. Особенности ударных приемов на различных участках тела. Сочетание ударных приемов с другими приемами массажа. Овладение навыками выполнения приемов. Ошибки, встречающиеся при проведении ударных приемов.

РАЗДЕЛ 3. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТИВНОГО И ГИГИЕНИЧЕСКОГО МАССАЖА, ИХ РАЗНОВИДНОСТИ, ФОРМЫ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Тема 3.1 Частные методики и общий спортивный массаж.

Частные методики спортивного массажа на отдельных участках тела: ног, 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 (участков) тела. Практическое усвоение навыков проведения сеанса частного массажа.

Определение сеанса общего спортивного массажа. Продолжительность сеанса общего массажа в зависимости от вида спорта, 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 рук, ног, 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. Практическое освоение навыков проведения сеанса общего массажа в зависимости от вида спорта и характера нагрузки.

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. Цель и задачи тренировочного массажа. Основные принципы построения тренировочного массажа, который относится к средствам спортивной тренировки.

Особенности методики массажа, способствующего повышению тренированности и работоспособности спортсменов (на подготовительном и переходном этапах). Особенности методики массажа, сохраняющего спортивную форму (при травмах, после заболевания, при длительных переездах, за 1-5 дней до соревнований и т.д.). Особенности методики массажа, повышающего уровень развития физических качеств (гибкость, сила, умение расслаблять мышцы и т.д.).

Тренировочный массаж как составная часть тренировочного процесса. Особенности тренировочного массажа при подготовке спортсменов высокого класса. Особенности тренировочного массажа в зависимости от вида спорта, задач тренировки, характера тренировки и состояния спортсмена.

Овладение навыками и методиками 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. Цель и задачи предварительного массажа. Разновидности сеансов предварительного массажа и методика их проведения.

Разминочный массаж. Цель и задачи. Влияние разминочного массажа на различные органы и системы. Особенности методики массажа до разминки, во время разминки и после разминки.

Согревающий массаж. Цель и задачи. Методика проведения согревающего массажа. Частные методики на мышцах и суставно-связочном аппарате. Использование различных растирок и мазей.

Массаж в предстартовых состояниях. Цель и задачи. Характеристика предстартовых состояний. Методика проведения тонизирующего массажа. Методика проведения успокаивающего массажа.

Мобилизирующий массаж. Цель и задачи. Методика проведения мобилизирующего массажа.

Особенности предварительного массажа перед соревнованием и тренировочным занятием. Особенности 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, его физиологическое обоснование. Цель и задачи восстановительного массажа. Классификация восстановительного массажа. Сочетание восстановительного массажа с душами (теплый, холодный, горячий и контрастный), ваннами, плаванием, баней и активным отдыхом.

Восстановительный массаж в кратковременных перерывах от 1-ой до 5-ти минут. Цель и задачи. Методика массажа с учетом специфики вида спорта. Особенности методики массажа от свободного времени между выступлениями, индивидуальности спортсмена и степени его утомления.

Восстановительный массаж в перерыве от 5-ти до 20-ти минут. Цель и задачи. Методика массажа с учетом специфики вида спорта. Особенности методики массажа от времени между нагрузками, индивидуальности спортсмена и степени его утомления, характера напряжения. Применение аппаратного метода массажа. Сочетание массажа с другими средствами восстановления.

Восстановительный массаж в перерывах от 20-ти минут до 6-ти часов. Цель и задачи. Варианты методик в сеансах восстановительного массажа в зависимости от продолжительности перерыва, состоянием спортсмена, особенностями вида спорта и т.д. Восстановительный массаж при перерыве продолжительностью 3 часа и более. Целесообразность и методика проведения 2-х сеансов восстановительного массажа в перерыве продолжительностью 3 часа и более. Применение аппаратного метода массажа. Сочетание массажа с душами и баней.

Восстановительный массаж в многодневной системе соревнований при однократном выступлении (тренировочном занятии) в день. Цель и задачи. Методика восстановительного массажа с учетом нагрузки, специфики вида спорта и времени окончания выступлений (тренировки). Особенности методики массажа после соревнования или тренировочного занятия, закончившиеся в первой половине дня (до 14-16 ч) и во второй половине дня. Применение аппаратного метода массажа. Сочетание массажа с душами и баней.

Восстановительный массаж в день отдыха. Цель и задачи. Восстановительный массаж, как составная часть восстановительного процесса в день отдыха. Особенности методики массажа в день отдыха. Применение аппаратного метода массажа. Сочетание сеанса массажа с баней и активным отдыхом.

Восстановительный массаж после соревнований. Цели и задачи. Восстановительный массаж в комплексе с медико-биологическими, педагогическими и психологическими методами восстановления нервно-психического и физического состояния спортсмена. Особенности методики массажа после соревнований. Применение аппаратного метода массажа. Сочетание сеанса массажа с баней и активным отдыхом.

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.

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

Понятие о сеансе массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. Физиологическое воздействие массажа при спортивных травмах. Правила выполнения массажа. Классификация массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. Характеристика спортивных травм и повреждений.

Основные принципы методики сеанса массажа при повреждениях, заболеваниях и перетренированности. Значение тепловых процедур в сочетании с массажем при восстановлении функций поврежденных участков. Использование аппаратного метода массажа. Показания и противопоказания к применению массажа при спортивных травмах и заболеваниях.

Особенности методики массажа при ушибах, растяжениях связок сустава, вывихах, переломах, повреждениях фасций и мышц, миалгии, миозите, радикулите, тендовагините, травмах и заболеваниях, связанных с занятиями спортом. Применение растирок и мазей.

Овладение навыками методик массажа при спортивных травмах и заболеваниях с применением растирок и мазей.

3.2.5 Термо-гидропроцедуры и массаж в практике физической культуры и спорта

Физиологическое обоснование использования банных процедур в спортивной и лечебно-профилактической практике. Виды парных, их характеристика и основные различия между ними. Баня, как средство в борьбе с утомлением после тяжелого умственного и физического труда, повышения работоспособности, способствующее совершенствованию общей физической подготовленности, тренировки терморегуляции организма, регулирования веса.

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.

3.2.6 Особенности методики сеанса массажа в отдельных видах спорта

Характеристика особенностей массажа в отдельных видах спорта: в акробатике, баскетболе, боксе, борьбе (классической, вольной, самбо), велосипедном спорте, водном поло, волейболе, ручном мяче, гребле, легкой атлетике (бег, барьерный бег, тройной прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, метание молота, толкание ядра, метание диска, десятиборье), лыжном спорте (лыжные гонки, прыжки с трамплина, лыжное двоеборье, слалом), плавании, прыжках в воду, прыжках на батуте, в регби, спортивной гимнастике, стрельбе из лука, теннисе, фехтовании, тяжелой атлетике, фигурном катании на коньках, футболе, хоккее с шайбой, художественной гимнастике.

Овладение навыками массажа применительно к отдельным видам спорта.

Тема 3.3 Виды гигиенического массажа и методика их проведения

Краткая характеристика массажа. Место гигиенического массажа в здоровом образе жизни. Гигиенический массаж при занятиях спортом, физкультурой. Массаж в бане.

Виды гигиенического массажа: профилактический, восстановительный и при различных эмоциональных состояниях.

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. Восстанавливающий гигиенический массаж. Его цель, задачи и разновидности. Особенности методик производственного, бытового, физкультурно-оздоровительного и реабилитационно-оздоровительного массажа.

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.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Мини-лекции. Проводятся в рамках занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых с точки зрения управления концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой работы и обмена опытом.
- Самостоятельные занятия. Основная форма самостоятельной работы обучающегося – это изучение учебных материалов в соответствии с планом программы с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению.
- Консультации. Обучающийся может проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.
- Письменные работы. Слушатели готовят письменные задания, которые проверяет преподаватель. В основе каждого письменного задания выработка рекомендаций по решению проблем в собственной практической деятельности.

При реализации различных видов учебной деятельности применяются следующие *образовательные технологии*:

- технология работы в малых группах по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций слушателей;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов,

выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков, в том числе с Использованием Интернет-технологий;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

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.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукоп.т» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием;
- раздевалки.

Учебно-практическое оборудование:

- массажные столы (по количеству слушателей в группе)
- массажные валики (по количеству слушателей в группе)
- одноразовые простыни (по количеству слушателей в группе)

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы текущей аттестации и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы

Учет успеваемости слушателей ведется в форме текущего контроля по пройденным темам, контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе, а также промежуточного контроля (завершающей дисциплину аттестации) в сроки, установленные учебным планом. Обязательным условием допуска слушателя к промежуточной аттестации являются результаты текущей отчетности по выполненным заданиям.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- контроль самостоятельной работы слушателей;
- выполнение практических заданий

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. История возникновения и развития массажа.
 2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа, сыгравших значительную роль в обосновании и развитии массажа.
 3. Роль выдающегося ученого – профессора И.М. Саркизова-Серазини в развитии спортивного и лечебного массажа.
 4. Применение массажа в различных сферах деятельности человека.
 5. Определение массажа.
 6. Механизм действия массажа. Характер влияния массажа на организм человека.
 7. Физиологические механизмы массажа. Местный и общий физиологический эффект массажа.
 8. Рефлекторные реакции, которые возникают при массаже кожи. Влияние массажа на выделительные функции и температуру кожи.
 9. Приемы массажа, которые применяются на коже.
 10. Влияние массажа на ЦНС.
 11. Влияние массажа на периферическую нервную систему.
 12. Влияние массажа на рецепторный аппарат мышц.
 13. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.
 14. Влиянием массажа на восстановление работоспособности мышц.
 15. Влияние массажа на кровообращение мышцы.
 16. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.
 17. Роль приема движение в сочетании с другими приемами массажа.
- Последовательность применяемых приемов массажа.
18. Роль массажа в восстановлении работоспособности суставов.
 19. Влияние массажа на центральный аппарат кровообращения.
 20. Влияние массажа на лимфатическую систему.
 21. Влияние массажа на содержание в крови гемоглобина и эритроцитов.
 22. Влияние массажа на кровяное давление.
 23. Влияние массажа на работоспособность.
 24. Влияние массажа на работу сердца.
 25. Влияние массажа на мочеотделение.
 26. Влияние массаж на выделение молочной кислоты.
 27. Влияние массажа на потоотделение при массаже в бане.
 28. Влияние массажа на функцию дыхания.
 29. Приемы массажа, которые способствуют понижению деятельности дыхательного центра. Рефлекторное действие массажа на дыхание.

30. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.
31. Правила работы массажиста.
32. Роль биомеханических законов в проведении массажа.
33. Показания и противопоказания к массажу.
34. Смазывающие вещества и их применение.
35. Системы массажа и отличия одной системы от другой.
36. Отличие сегментарно-рефлекторного массажа от точечного и классического массажа. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.
37. Методы массажа.
38. Формы массажа и их характеристика.
39. Правила выполнения массажа.
40. Понятие термина «прием» в ручном массаже.
41. Понятие «перпендикулярное» и «продольное» положение по отношению к массируемому участку тела.
42. Виды приемов ручного классического массажа.
43. Принципы разделения приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению тела.
44. Обозначение терминов «прием поглаживание» и «прием выжимание». Воздействие этих приемов на ткани организма.
45. Рефлекторное воздействие на организм приема разминание. Циклы движения руки при проведении приемов: ординарное разминание, «двойной гриф», двойное кольцевое.
46. Воздействие на ткани сотрясающих приемов и рефлекторное влияние на организм.
47. Физиологическое влияние на организм приема растирание. Механическое воздействие приема растирание.
48. Значение приема растирание в спортивной и лечебной практике.
49. 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.
50. Правила выполнения приема движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.
51. Понятие об «ударных приемах» и особенности применения на участках тела.
52. Понятие о парном массаже, квадромассаже и методика проведения.
53. Виды аппаратного массажа и краткая характеристика физиологического воздействия. Сочетание аппаратного массажа и ручного.
54. Вибрационный массаж. Характеристика. Методы воздействия. Методика выполнения.
55. Гидромассаж. Классификация. Характеристика. Методика выполнения.
56. Пневмомассаж. Характеристика. Методы воздействия. Методика выполнения.
57. Использование масел и лекарственных мазей в аппаратном массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.
58. Значение самомассажа в спортивной и лечебной практике, методика проведения по участкам тела, особенности самомассажа в условиях бани.
59. Виды бани и их особенности. Особенности банного (мыльного) массажа.
60. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.
61. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.

62. Понятие о гигиеническом профилактическом массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического профилактического массажа.

63. Понятие о гигиеническом восстановительном массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического восстановительного массажа.

64. Понятие о гигиеническом массаже при различных эмоциональных состояниях. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях

65. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа. Цель и задачи применения лечебного массажа.

66. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

67. Понятие о спортивном массаже. Цели и задачи спортивного массажа.

68. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.

69. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и мобилизующего массажа. Цель и задачи предварительного массажа.

70. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

71. Особенности спортивного массажа в избранном виде спорта.

6.2. Формы аттестации и оценочные средства для проведения итогового контроля успеваемости (промежуточной аттестации)

Форма итогового контроля по дисциплине - *зачет*.

Перечень вопросов (заданий) для проведения промежуточной аттестации

1. История возникновения 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. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
6. Влияние массажа на ЦНС.
7. Прием поглаживание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
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. Прием растирание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов. Сочетание приема растирание с другими приемами массажа.
13. Влияние приема движение на нервно-мышечную систему.
14. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д. Перечислите применяемые приемы.
15. Значение приема растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с приемом растирание.
16. Роль приема движение. Сочетание приема с другими приемами массажа. Последовательность применяемых приемов массажа. Влияние приема движение на развитие гибкости.
17. Правила выполнения приема движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.
18. Сотрясающие приемы. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
19. Ударные приемы. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
20. Роль массажа в восстановлении работоспособности.
21. Влияние массажа на кровяное давление.

22. Влияние массажа на работу сердца.
23. Влияние массажа на мочеотделение. Влияние массажа на выделение молочной кислоты.
24. Влияние массажа на функцию дыхания.
25. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.
26. Смазывающие вещества и их применение.
27. Отличия сегментарно-рефлекторного массажа, точечного и классического. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.
28. Показания и противопоказания к массажу.
29. Методы массажа. Классификация аппаратного массажа.
30. Формы массажа и их характеристика. Правила выполнения массажа.
31. Виды приемов ручного классического массажа. Принципы разделения приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению.
32. Физиологическое воздействие массажных приемов на организм.
33. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.
34. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.
35. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего.
36. Цель спортивного восстановительного массажа. Классификация восстановительного массажа.
37. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.
38. Типы бань и их особенности. Особенности массажа в условиях бани.
39. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Классификация гигиенического массажа.
40. Понятие о лечебном массаже. Классификация лечебного массажа. Цель применения лечебного массажа.
41. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

6.3. Критерии оценивания при проведении контрольных мероприятий (текущей, промежуточной аттестации).

Требования к оценке практического (самостоятельного) задания:

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете

№ п/п	Оцениваемые параметры промежуточной аттестации (зачета) по теоретической части Программы	результат
1	В ходе опроса в полной мере представлены знания об истории развития массажа, истории массажа в дореволюционной России, СССР и современной России. В полной мере представлены знания об анатомо-физиологическом обосновании массажа, в частности физиологических факторов под воздействием массажа. Представлено понимание роли массажиста и инструктора-методиста по адаптивной физической культуре в системе реабилитации, адаптивной физической культуры и современном спорте высших достижений. Владение знаниями по гигиеническим основам массажа. Показаниям и противопоказаниям к массажу. Владение знаниями по таким понятиям как: системы, методы и формы массажа. Владение знаниями по таким понятиям как виды массажа: гигиенический, лечебный, косметический и спортивный. Владение знаниями по классификации гигиенического массажа: профилактический, восстановительный и при различных эмоциональных состояниях. Владение знаниями по классификации спортивного массажа: тренировочный, предварительный, восстановительный и при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом.	Сдано
2	Не раскрыты знания об истории развития массажа, истории массажа в дореволюционной России, СССР и современной России. Нет понимания об анатомо-физиологическом обосновании массажа, в частности физиологических факторов под воздействием массажа. Не в полной мере представлены знания по гигиеническим основам массажа. Показаниям и противопоказаниям к массажу. Нет понимания о таких понятиях как: системы, методы и формы массажа. Нет понимания о таких понятиях как: как виды массажа: гигиенический, лечебный, косметический и спортивный. Также классификации гигиенического и спортивного массажа.	Не сдано

№ п/п	Оцениваемые параметры промежуточной аттестации (зачета) по практико-ориентированной части Программы	результат
1	Все изученные в практической части Программы приемы классического массажа интерпретируются технически правильно (техника выполнения движений, согласованность движений рук, темп выполнения движений) с соблюдением особенностей методики выполнения приема и критериев биомеханической целесообразности. Соблюдается взаимодействие между техникой и методикой исполнения приемов в классическом массаже. В полной мере представлены знания по выполнению методик гигиенического и спортивного массажа.	Сдано

	Владение знаниями об этапности, постепенности и вариантах использования методик классического массажа в системе реабилитации, адаптивной физической культуры и современном спорте высших достижений.	
2	Наличие более 30 % ошибок при интерпретации изученных приемы классического массажа. Несоблюдение особенностей методики выполнения приемов классического массажа и критериев биомеханической целесообразности. Несоблюдение взаимодействия между техникой и методикой исполнения приемов в классическом массаже. Присутствие более 30 % ошибок при демонстрации методик гигиенического и спортивного массажа. Нет знаний об этапности, постепенности и вариантах использования методик классического массажа в системе реабилитации, адаптивной физической культуры и современном спорте высших достижений. Неумение творчески подходить к выбору приемов классического массажа и методик выполнения массажа с учётом возраста, гендерной принадлежности, функционального состояния, целей и задач сеанса массажа.	Не сдано