



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра анатомии и биологической антропологии, кафедра биохимии и
биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова, кафедра физиологии, кафедра
спортивной медицины

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

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК», протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчики:

Раздел «Анатомия человека»

Гричанова Т.Г. – кандидат биологических наук, доцент, зав. кафедрой анатомии и биологической антропологии РУС «ГЦОЛИФК»;

Раздел «Биохимия человека»

Тамбовцева Р.В. – д.б.н., профессор, зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РУС «ГЦОЛИФК»;

Никулина И.А. – ст. преп. кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РУС «ГЦОЛИФК»;

Раздел «Физиология человека»

Белицкая Л.А. – доцент кафедры физиологии РУС «ГЦОЛИФК»;

Захарьева Н.Н. – доктор медицинских наук, профессор кафедры физиологии РУС «ГЦОЛИФК»;

Раздел «Спортивная медицина»

Золичева С.Ю. – к.м.н., доцент кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Сечин Д.И. – к.б.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; 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 занимающихся;
- 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 при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- ознакомить слушателей с основными направлениями развития спортивной медицины на современном этапе, теоретическими знаниями в области медико-биологического обеспечения физкультурно-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. Дисциплина завершается *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;

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

- 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;

- Применения приемов и методов 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	Самостоятельная работа	
1.	Раздел I «Анатомия человека»	22	4	8	10	
2.	Тема 1.1. Опорно-двигательный аппарат	7	1	2	4	Опрос
3.	Тема 1.2. Спланхнология	5	1	2	2	Опрос
4.	Тема 1.3. Ангиология	5	1	2	2	Опрос
5.	Тема 1.4. Системы регуляции двигательной деятельности	7	1	2	2	Опрос
6.	Раздел II «Биохимия человека»	22	4	8	10	
7.	Тема 2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека	8	2	2	4	Опрос
8.	Тема 2.2. Биохимические основы мышечной деятельности	14	2	6	6	Опрос
9.	Раздел III «Физиология человека»	22	4	8	10	
10.	Тема 3.1. Общая физиология	12	2	4	6	Опрос
11.	Тема 3.2. Физиология мышечной деятельности	8	2	4	4	Опрос
12.	Раздел IV «Спортивная медицина»	22	4	8	10	
13.	Тема 4.1. Введение в курс «Спортивная медицина». Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом	3,5	0,5	1	2	Опрос
14.	Тема 4.2. Тестирование спортсменов	2,5	0,5	2	0	Опрос
15.	Тема 4.3. Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта.	3,5	0,5	1	2	Опрос
16.	Тема 4.4. Заболевания и патологические состояния, возникающие при нерациональных занятиях спортом	4,5	1	1,5	2	Опрос
17.	Тема 4.5. Травмы в спорте, острые патологические состояния, первая доврачебная помощь	4,5	1	1,5	2	Опрос

18.	Тема 4.6. Основы восстановительного лечения спортсменов	3,5	0,5	1	2	<i>Опрос</i>
19.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	<i>Зачет</i>
	Всего	88	16	32	40	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. «Анатомия человека»

Тема 1.1. Опорно-двигательный аппарат

Лекции

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.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 1.2. Спланхнология

Лекции

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.

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.

Практические занятия

Принципы организации рационального питания спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 1.3. Ангиология

Лекции

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 поллой вены и области оттока в нее крови. Система нижней поллой вены 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.

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.

Практические занятия

Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 1.4. Системы регуляции двигательной деятельности

Лекции

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 покрышки 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.

Практические занятия

Влияние занятий физической культурой и спортом на системы регуляции двигательной деятельности.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Раздел II. «Биохимия человека»

Тема 2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека

Лекции

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.

Практические занятия

Биохимические механизмы регуляции обмена веществ.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 2.2. Биохимические основы мышечной деятельности

Лекции

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.

Практические занятия

Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Противопоказания и биохимические последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания;

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

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

Практические занятия

Физиологические функции систем организма.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 3.2. Физиология мышечной деятельности

Лекции

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.

Практические занятия

Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Раздел IV. «Спортивная медицина»

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

Лекции

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.

Практические занятия

Особенности врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 4.2. Тестирование спортсменов

Лекции

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.

Практические занятия

Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Гарвардский 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 Новаки, 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

Лекции

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

Практические занятия

Медицинские противопоказания и возрастные ограничения для занятий спортом у юных спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 4.4. Заболевания и патологические состояния, возникающие при нерациональных занятиях спортом.

Лекции

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. Причины и механизмы развития патологических состояний в спорте.

Практические занятия

Первая помощь и меры профилактики заболеваний спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

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

Лекции

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.

Практические занятия

Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

Тема 4.6. Основы восстановительного лечения спортсменов.

Лекции

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.

Практические занятия

Медикаментозное обеспечение спортивной деятельности. Проблемы допинга в спорте.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме занятия. Подготовка к опросу.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

- анализ учебных и практических ситуаций;
- 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;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный 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 спорт. морфологии]: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк [и др.]; М.Ф. Иваницкий. - 16-е изд. - М.: Спорт, 2022. - 625 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/776825>
2. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. – М.: Юрайт, 2023. – 353 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/534212>
3. Губа, В.П. Спортивная морфология: учеб. для высш. учеб. заведений: / В.П. Губа, В.Н. Чернова. - Москва: Сов. спорт, 2020. - 351 с.: ил. – URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/325413.doc>

б) Дополнительная литература

1. Дроздова, М. В. Анатомия человека: полный курс к экзамену: учебное пособие / М.В. Дроздова; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов: Научная книга, 2020. – 351. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57840>
2. Терминологический словарь по анатомии человека: учеб. пособие по дисциплине «Анатомия человека» / Савостьянова Е.Б. [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., 2015. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/254186.doc>
3. Тристан, В.Г. Спортивная антропология и морфология: учеб. пособие / Тристан

В.Г., Глухих Ю.Н.; СибГАФК. - Омск, 2000. - 111 с.: ил. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/81359.pdf>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
2. Информационный портал «Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека». – URL: <http://www/e-anatomy.ru/>
3. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.
4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru
5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru
6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

По разделу II «Биохимия человека»

а) *Основная литература:*

1. Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. - 466 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/512232>
2. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. - 7-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2013. - 348 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279319>

б) *Дополнительная литература:*

1. Глухарева, Т. В. Биохимия: учебное пособие: в 2 частях / Т. В. Глухарева, И. С. Селезнева; науч. ред. Ю. Ю. Моржерин; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. – Часть 2. Основные регуляторы и биологические жидкости человеческого организма. – 118 с.: схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695136>
2. Глухарева, Т. В. Биохимия: учебное пособие: в 2 частях / Т. В. Глухарева, И. С. Селезнева; науч. ред. Ю. Ю. Моржерин; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. – Часть 1. Основные питательные вещества человека. – 142 с. : схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695135>
3. Тамбовцева, Р.В. Основы биохимии: учеб. пособие для дисциплины «Биохимия человека» / Р.В. Тамбовцева; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2017. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/284559.doc>
4. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека: учеб. пособие для студентов / Черемисинов В.Н.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: ТБТ Дивизион, 2018. - 366 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/287916.doc>
5. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека: учеб. пособие для студентов / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); В.Н. Черемисинов. - М.: ТБТ Дивизион, 2019. - 368 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/719634>
6. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека: учеб. пособие / В.Н. Черемисинов. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 411 с.: ил. - Авт. указан на обороте тит. л. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/671369>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru
4. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru
5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

По разделу III «Физиология человека»

а) Основная литература:

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е.Б. Сологуб; А.С. Солодков. - 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2023. - 621 с.: ил. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=353072&DocQuerID=10948959&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=https://lib.rucont.ru/efd/187910>

2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебник для вузов / Л.В. Капилевич. - М.: Издательство Юрайт, 2025. - 159 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/561304>

б) Дополнительная литература:

1. Салова, Ю. П. Физиология человека: практикум / Ю. П. Салова, Т. П. Ефимова; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – 108 с.: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699165>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

По разделу IV «Спортивная медицина»

а) Основная литература

1. Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина: учебник для вузов / Е.Ю. Андриянова. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. - 341 с. - <https://urait.ru/bcode/566894>

б) Дополнительная литература

1. Белова, Л.В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.В. Белова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915>

2. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – М.: Человек, 2015. – 185 с.: табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419>

3. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: [учеб. пособие] / Т.И. Долматова; Н.Д. Граевская. – М.: Спорт : Человек, 2018. - 712 с. : ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/643232>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система .URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система URL: <http://edu.ru>.

3. Сайт «Медицинская энциклопедия». - <http://medical-enc.ru>

4. Сайт «Спортивная медицина». - URL: <http://sportmedi.ru>

5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

6. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

7. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием.

Техническое обеспечение:

- специализированные наглядные пособия;

- 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.

Применяемая форма текущего контроля - индивидуальный или групповой устный опрос.

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

По разделу I «Анатомия человека»

Тема 1.1. Опорно-двигательный аппарат

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.
14. Виды соединений между костями: непрерывные, полупрерывные, прерывные.
15. Виды непрерывных соединений между костями: костные, хрящевые, мышечные, фиброзные и эластические, их возрастные изменения.
16. Полупрерывные соединения между костями: их строение, функциональное назначение и половые особенности.
17. Строение сустава, его основные и вспомогательные элементы.

18. Классификация суставов: простые, сложные, комбинированные и двухкамерные, особенности движения в них.
19. Форма сустава и движения вокруг осей.
20. Общие и частные факторы подвижности в суставах.
21. Соединения между костями туловища. Форма суставов в различных отделах позвоночника, атлanto-затылочный и атлanto-осевой суставы.
22. Соединения грудной клетки, различия в соединении различных групп ребер с грудиной.
23. Суставы верхней конечности. Особенности движений в каждом суставе, их амплитуда.
24. Суставы и непрерывные соединения таза, их возрастные особенности.
25. Суставы свободной нижней конечности, «техника безопасности» движений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
26. Виды и строение мышечной ткани. Саркомер. Механизм сокращения мышц.
27. Строение мышцы как органа. Виды скелетных мышц.
28. Функциональная классификация мышц. Связь расположения мышцы с ее функцией.
29. Мышцы туловища. Мышцы, производящие движения позвоночного столба – сгибатели и разгибатели, особенности их расположения. Правила выполнения наклонов в сторону и поворотов.
30. Дыхательные мышцы, их деление на группы и особенности работы.
31. Брюшной пресс и его слабые места.
32. Функциональные группы мышц верхней конечности, топография их силы.
33. Функциональные группы мышц нижней конечности, топография их силы.
34. Функциональные группы мышц, обеспечивающие натяжку сводов стопы, упражнения, направленные на их развитие.
35. Схема анатомического анализа положений и движений человека (по М.Ф. Иваницкому).
36. Классификация положений и движений тела человека.
37. Действующие силы, понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела человека в пространстве.
38. Общий центр тяжести тела (ОЦТ) и методы его определения.
39. Понятие о центре объема тела; удельный вес тела человека как показатель физического развития.
40. Характеристика площади опоры при выполнении различных упражнений.
41. Виды равновесия тела и условия сохранения равновесия тела.
42. Понятие об углах устойчивости тела при неустойчивом равновесии тела.
43. Характеристика работы мышечных групп: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц.
44. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц.
45. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц.
46. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц.
47. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека.
48. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

Тема 1.2. Спланхнология

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.
13. Деление дыхательной системы на воздухоносные пути и газо-обменную часть.
14. Общие черты строения воздухоносных путей.
15. Строение и функции носовой полости, роль носовых ходов.
16. Строение и функции гортани. Условия образования голоса.
17. Строение трахеи и бронхов, их ветвление в легких.
18. Ацинус – структурно-функциональная единица легкого, механизм газообмена в нем.
19. Общее строение легкого, отличие правого легкого от левого.
20. Строение и функция плевры, ее листки и синусы. Понятие о средостении.
21. Деление мочевыделительной системы на мочеобразующие органы (почки) и мочевыводящие пути.
22. Общие черты строения мочевыводящих путей.
23. Особенности строения и расположения мочеточников и мочевого пузыря.
24. Мочеиспускательный канал, строение, функция и половые различия.
25. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение.
26. Проекция почек на поверхность тела человека, ее изменение при различных физических упражнениях.
27. Фиксирующий аппарат почки, возможности его укрепления у спортсменов.
28. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
29. Строение нефрона, этапы образования мочи.
30. Особенности кровообращения почки. «Чудесная артериальная сеть».

Тема 1.3. Ангиология

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.
15. Отличие лимфатической системы от кровеносной, ее функции.
16. Общий план строения лимфатической системы.
17. Особенности лимфатических капилляров.
18. Расположение лимфатических сосудов и факторы движения лимфы.
19. Органы иммуногенеза: вилочковая железа, селезенка, миндалины лимфоидные фолликулы - их расположение, строение, функции и возрастные изменения.
20. Строение, функции и расположение лимфатических узлов. Вставочные и регионарные узлы.
21. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.

Тема 1.4. Системы регуляции двигательной деятельности

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.
13. Понятие о железах внутренней секреции, их строении и функциях.
14. Гипофиз. Его роль в организме.
15. Щитовидная и паращитовидные железы.
16. Строение и функция надпочечников.
17. Поджелудочная железа и ее эндокринная функция.
18. Половые железы, их общесоматические функции.

По разделу II «Биохимия человека»

Тема 2.1. Биохимия обмена веществ в организме человека

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?
17. Что такое фермент? Каковы особенности химического строения ферментов и их роли в обменных процессах?
18. Что такое изоферменты?
19. В чем сущность активации и ингибирования ферментов? Какие факторы оказывают активирующее и ингибирующее влияние на ферменты?
20. В чем заключается механизм ферментативного катализа?
21. Какие вещества называют витаминами?
22. Как классифицируются витамины? Приведите примеры витаминов разных классов.
23. Какие функции выполняют в организме водорастворимые витамины? Приведите конкретные примеры таких функций водорастворимых витаминов.
24. Каковы функции в организме важнейших жирорастворимых витаминов: А, Д, Е, К?
25. Что понимается под «авитаминозом», «гиповитаминозом», «гипервитаминозом»?
26. Почему недостаток водорастворимых витаминов быстрее приводит к развитию гиповитаминоза, чем недостаток жирорастворимых витаминов?
27. Каковы механизмы участия системы клеточной дифференцировки в регуляции обмена веществ?
28. Каковы биохимические механизмы деятельности системы клеточной авторегуляции?
29. Как осуществляется эндокринная регуляция обмена веществ?
30. Каковы механизмы влияния на обменные процессы нервной системы?
31. Какие вещества относятся к углеводам? Как классифицируются углеводы? Назовите важнейшие представители углеводов разных классов и дайте им краткую характеристику.
32. Какие углеводы встречаются в важнейших продуктах питания? Какие из них подвергаются пищеварительным превращениям?
33. Какие превращения совершаются с углеводами в процессе пищеварения? Каковы пути использования в организме продуктов пищеварения углеводов?
34. Как осуществляются анаэробные превращения гликогена и глюкозы (гликолиз)? Какова энергетическая эффективность гликолиза?
35. Какие превращения происходят в аэробной фазе углеводного обмена?
36. Как превращения цикла трикарбоновых кислот (главного этапа аэробной фазы углеводного обмена) связаны с системой переноса протонов и электронов на кислород и ресинтеза АТФ?
37. Какова энергетическая эффективность аэробного окисления углеводов?
38. Какие химические превращения происходят в процессе устранения образующейся в ходе гликолиза молочной кислоты?
39. Какие вещества относятся к липидам? Как классифицируются липиды?
40. Дайте характеристику химическому составу, строению, основным свойствам и биологической роли жиров.
41. Объясните, почему жиры относятся к незаменимым факторам питания?
42. Назовите важнейшие представители жироподобных веществ. Каковы

особенности их химического строения, свойств и биологической роли?

43. Дайте характеристику особенностям химического строения, свойств и биологической роли холестерина.

44. Какие химические превращения совершаются с жирами при пищеварении?
7. Какие при этом образуются промежуточные и конечные продукты пищеварения?

45. Какую роль играют желчные кислоты в процессе пищеварения липидов и всасывания продуктов их пищеварения? Как осуществляется транспорт и депонирование липидов в организме?

46. Какие химические превращения происходят при мобилизации липидов? Как осуществляется регуляция этого процесса?

47. Какие химические превращения происходят при бета-окислении жирных кислот?

48. Какова энергетическая эффективность бета-окисления жирных кислот (на примере любой жирной кислоты)?

49. Какие химические превращения происходят с глицерином, образующимся в процессе мобилизации жиров?

50. 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.)?

51. Каков химизм синтеза кетоновых тел? В каких условиях происходит усиление синтеза кетоновых тел?

52. Каковы превращения кетоновых тел в энергетическом обмене?

53. Какие вещества называют белками? Каково содержание и роль белка в организме?

54. Дайте характеристику особенностям химического состава и строения белковых молекул.

55. Охарактеризуйте основные свойства белков.

56. Как классифицируются белки?

57. Дайте характеристику особенностям химического состава, строения, свойств и биологической роли белков – хромопротеинов.

58. Какие вещества называют нуклеотидами? Как они классифицируются?

59. Дайте характеристику особенностям химического состава, строения и биологической роли важнейших мононуклеотидов.

60. Охарактеризуйте состав, строение и биологическую роль нуклеиновых кислот.

61. Какие химические превращения происходят с белками в процессе пищеварения? Каковы пути дальнейших превращений продуктов пищеварения белков?

62. Каковы биохимические механизмы защиты структурных белков пищеварительной системы от самопереваривания?

63. Каковы основные этапы биосинтеза белков в клетках? Какие химические превращения происходят на каждом этапе биосинтеза?

64. Каковы механизмы регуляции синтеза белков?

65. Превращения и распад аминокислот в организме. Какова роль этих превращений в обеспечении жизнедеятельности организма?

66. 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?

67. Какие конечные продукты обмена образуются при распаде азотистых оснований, входящих в состав мононуклеотидов и нуклеиновых кислот?

68. Каково содержание воды в организме и ее распределение между различными тканями и органами? Что понимается под свободной, связанной и иммобильной водой?

69. Какова роль воды в организме?

70. Каков химический состав и биологическая роль важнейших водно – дисперсных систем организма: крови, лимфы, клеточной протоплазмы, мочи, слюны?
71. Какие факторы влияют на потребность организма человека в воде?
72. Каковы биохимические механизмы регуляции водного баланса организма?
73. Каково содержание минеральных веществ в организме и их распределение между различными тканями и органами? Что понимается под макро-, микро- и ультрамикроэлементами?
74. Какова роль в организме человека различных минеральных соединений и образующихся при их диссоциации ионов?
75. Какие факторы влияют на потребность организма человека в минеральных соединениях?
76. Каковы биохимические механизмы регуляции обмена минеральных соединений?

Тема 2.2. Биохимические основы мышечной деятельности

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?
8. Какова скорость расходования АТФ при напряженной мышечной работе?
9. Что понимается под мощностью, емкостью, скоростью развертывания и эффективностью процессов ресинтеза АТФ?
10. Каковы мощность, емкость и скорость развертывания креатинфосфокиназной реакции и какие биохимические факторы их определяют?
11. Какова роль креатинфосфатной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы?
12. Каковы мощность, емкость, скорость развертывания и эффективность гликолиза и какие биохимические факторы их определяют?
13. Какова роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы?
14. Каковы максимальные мощность, емкость, скорость развертывания и эффективность аэробного ресинтеза АТФ и какие биохимические факторы их определяют?
15. Какова роль аэробного пути ресинтеза АТФ в энергетическом обеспечении мышечной работы?
16. Дайте характеристику энергетического обеспечения упражнений, специфических для избранного Вами вида физкультурно – спортивной деятельности.
17. Что понимается под «срочными», «отставленными» и «кумулятивными» биохимическими изменениями?
18. Почему характер энергетического обеспечения является главным фактором, определяющим направленность и глубину биохимических изменений при работе?
19. 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?
20. Какие изменения при работе происходят в работающих мышцах, крови, других органах и тканях?

21. Что лежит в основе классификаций физических упражнений по биохимическим критериям: на зоны относительной мощности, по преимущественной направленности и др.?
22. 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.?
23. Какие биохимические изменения происходят при выполнении локальной мышечной работы, при работе статического характера?
24. Охарактеризуйте изменения под влиянием работы водно – солевого баланса организма.
25. Какова направленность биохимических превращений в период восстановления после мышечной работы?
26. Какова последовательность и примерные сроки восстановления различных веществ, распавшихся при работе?
27. Как и в какие сроки происходит устранение после работы конечных и промежуточных продуктов обмена?
28. Что называется кислородным долгом? Какие биохимические превращения лежат в основе его образования и «оплаты»?
29. Дайте биохимическое обоснование факторов, ускоряющих восстановительные процессы?
30. Что такое суперкомпенсация? Каковы причины и условия ее возникновения?
31. 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.
32. Какие биохимические изменения могут привести к наступлению утомления?
33. Какова роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления?
34. В чем проявляется специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при разной мышечной работе?
35. Дайте характеристику биохимических изменений, приводящих к утомлению, при выполнении упражнений, специфических для избранного вами вида физкультурно – спортивной деятельности.
36. В чем заключаются кумулятивные биохимические изменения, происходящие под влиянием систематической мышечной тренировки? Почему они носят специфический характер?
37. Что является непосредственной причиной возникновения кумулятивных биохимических изменений?
38. Какова значимость кумулятивных биохимических изменений для представителей различных видов физкультурно – спортивной деятельности?
39. Какие требования к построению тренировки и почему обеспечивают более выраженные кумулятивные биохимические изменения?
40. Какие дополнительные (не связанные с мышечной работой) факторы могут усилить адаптационные (кумулятивные) биохимические изменения и почему?
41. Какова последовательность кумулятивных биохимических изменений при систематической тренировке и растренировке и каковы причины этого явления?
42. Какие изменения происходят в организме при перетренировке?
43. Дайте характеристику кумулятивных биохимических изменений, происходящих под влиянием систематической тренировки в избранном Вами виде физкультурно – спортивной деятельности.
44. Охарактеризуйте биохимические и структурные особенности мышечных волокон разных типов.
45. Какое значение имеет соотношение мышечных волокон разных типов для

проявления силы, быстроты и выносливости?

46. 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?

47. Как влияют структурные особенности, длина и количество саркомеров на проявление силы и быстроты?

48. Какие кумулятивные биохимические изменения происходят в мышечных и нервных волокнах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на увеличение максимальной мышечной силы?

49. Какие срочные и кумулятивные биохимические эффекты характеризуют упражнения, направленные на увеличение мышечной массы?

50. Какова роль механизмов энергообеспечения в проявлении выносливости?

51. Какие биохимические особенности организма определяют проявление алактатного компонента выносливости?

52. Какие биохимические факторы определяют проявление лактатного компонента выносливости?

53. Чем объясняется высокая специфичность анаэробных компонентов выносливости?

54. Какие биохимические факторы определяют проявление аэробного компонента выносливости?

55. Дайте биохимическую характеристику средств и методов тренировки, направленных на развитие различных компонентов выносливости,

56. Дайте характеристику методов биохимического контроля, используемых для оценки уровня развития различных компонентов выносливости

57. Какие особенности характерны для протекания обменных процессов в различные периоды жизни: роста, зрелости, старения?

58. Дайте характеристику энергетическим ресурсам и особенностям функционирования систем энергообеспечения у детей и подростков.

59. Какие биохимические особенности ограничивают работоспособность детей и подростков в упражнениях, требующих проявления выносливости?

60. Дайте биохимическое обоснование особенностям построения занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.

61. Дайте биохимическое обоснование оптимальным срокам развития у детей и подростков силы, быстроты и различных компонентов выносливости.

62. Какие биохимические процессы, протекающие в организме стареющего человека, приводят к снижению прочности и эластичности связок, сухожилий, стенок кровеносных сосудов, мышечной и костной ткани?

63. Каковы причины пониженных возможностей производства энергии в аэробных и анаэробных процессах у лиц пожилого возраста?

64. Какие изменения в протекании обменных процессов у лиц пожилого возраста могут быть скорректированы средствами физической культуры?

65. Каковы особенности методики занятий физическими упражнениями с лицами пожилого возраста?

66. Какие задачи могут решаться средствами биохимического контроля в процессе занятий физической культурой и спортом?

67. Что может быть объектом биохимических исследований у занимающихся физической культурой и спортом?

68. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, которые могут быть использованы для оценки срочного тренировочного эффекта.

69. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для контроля за состоянием тренированности.

70. Охарактеризуйте методы биохимического контроля, используемые для

контроля за ходом восстановления.

71. Чем отличаются ответные биохимические реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и предельные нагрузки?

72. Какие задачи могут и должны решаться средствами питания у лиц, занимающихся физической культурой и спортом?

73. Как зависят суточные энергозатраты человека от возраста, пола, условий жизни, двигательной активности?

74. Каково оптимальное соотношение углеводов, жиров и белков в питании лиц, занимающихся физической культурой и спортом, и как оно зависит от суточных энергозатрат и особенностей выполняемой тренировочной работы.

75. Как может быть обеспечена полноценность белкового и липидного питания?

76. Дайте обоснование зависимости потребности в витаминах при занятиях физической культурой и спортом от размеров суточных энергозатрат, особенностей выполняемых тренировочных нагрузок.

77. Дайте обоснование зависимости потребности в минеральных соединениях от объема, интенсивности и других особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.

78. Обоснуйте, как средствами питания, использованием дополнительных факторов питания можно ускорить протекание восстановительных процессов, ускорить биохимическую адаптацию к физическим нагрузкам, повысить мышечную работоспособность.

79. 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 PWC₁₇₀.
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 ударов.
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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формой текущего контроля успеваемости по дисциплине является *опрос*.

В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.
2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.
3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

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-кофермента А и его дальнейшие превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.

18. Биохимические механизмы и условия образования кетоновых тел. Дальнейшие превращения кетоновых 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 покоя 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 двигательные рефлексы у человека (сухожильные и др.)
6. Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуляции 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. Проприоцепторы 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 параметры 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 ретикулума 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. Кислотно-щелочное состояние и активная реакция крови в покое и при мышечной работе разного характера и мощности. Буферные системы крови.
16. Плазма крови. Гомеостатические константы крови. Осмотическое и онкотическое давление плазмы, их роль в транскапиллярном 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 (ABP) 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 рефлексы. 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 конкретном 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 «Спортивная медицина»

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
16. состояния здоровья спортсменов.
17. Задачи фармакологического обеспечения спортивной деятельности.
18. Роль микроэлементов и витаминов в фармакологическом обеспечении спортивной деятельности.
19. Методы восстановительного лечения спортсменов
20. Средства повышения работоспособности у спортсменов.
21. Организация службы допинг - контроля.
22. Побочные действия запрещенных препаратов.
23. Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра педагогики

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

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Левченкова Т.В. – д.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Москвина Н.В. – к.психол.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; 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 учителя физической культуры, 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 и физкультурно-спортивной деятельности.

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 инструктора по лечебной физической культуре.

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 инструктора по лечебной физической культуре; 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. Дисциплина завершается *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

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

Знать:

- Технологию 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.
- Разработку 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.
- Разработку 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, сенситивные 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 сенситивных 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 нарушением 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	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Педагогика физической культуры и спорта	26	4	4	18	
2.	Тема 1.1. Предмет, задачи и основные функции педагогики физической культуры и спорта	1	1	-	-	
3.	Тема 1.2. Учет возрастных особенностей развития личности в педагогике физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	2	Опрос. Выполнение практических заданий
4.	Тема 1.3. Особенности процесса обучения в педагогике физической культуры и спорта	5	0,5	0,5	4	Опрос. Выполнение практических заданий
5.	Тема 1.4. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Особенности формирования спортивного коллектива	3,5	1	0,5	2	Опрос. Выполнение практических заданий
6.	Тема 1.5. Структура и содержание педагогической деятельности в педагогике физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	2	Опрос. Выполнение практических заданий
7.	Тема 1.6. Инновационные методы обучения в педагогике физической культуры и спорта	3	-	1	2	Опрос. Выполнение практических заданий
8.	Тема 1.7. Педагогическое руководство процессами самосовершенствования и самореализации при занятиях физической культурой и спортом	4,5	-	0,5	4	Опрос. Выполнение практических заданий
9.	Тема 1.8. Управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта	3	0,5	0,5	2	Опрос. Выполнение практических заданий
10.	Раздел 2. Психология физической культуры и спорта	26	4	4	18	
11.	Тема 2.1. Особенности психологии физической культуры. Психологическая характеристика спортивной деятельности	0,5	0,5	-	-	

12.	Тема 2.2. Психологические особенности развития и функционирования познавательных процессов на уроках физической культуры	4	0,5	0,5	3	<i>Опрос.</i>
13.	Тема 2.3. Психологические особенности и авторитет учителя физической культуры. Деятельность учителя физической культуры	4	0,5	0,5	3	<i>Опрос.</i>
14.	Тема 2.4. Основы психолого-педагогического изучения личности ученика. Психологические основы спортивной дидактики	3,5	1	0,5	2	<i>Опрос</i>
15.	Тема 2.5. Спортсмен как субъект спортивной деятельности. Методы исследования личности спортсмена	2,5	-	0,5	2	<i>Опрос</i>
16.	Тема 2.6. Психологические особенности личности тренера	2,5	-	0,5	2	<i>Опрос</i>
17.	Тема 2.7. Социально-психологическая характеристика спортивных групп. Психологические основы общения в спорте	4	0,5	0,5	3	<i>Опрос.</i>
18.	Тема 2.8. Основы психологического обеспечения тренировок и соревнований. Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Психорегуляция и психогигиена в спорте	4	1	1	3	<i>Опрос. Выполнение практических заданий.</i>
19.	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

Лекции

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

Лекции

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.

Практические занятия

Учет возрастных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса в

разных видах спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

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

Лекции

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.

Практические занятия

Методы, средства и формы обучения в практике физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

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

Лекции

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.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

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

Лекции

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. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.

Практические занятия

Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности спортивного педагога.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

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

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

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

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

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

Лекции

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.

Практические занятия

Возможности проектно-программного подхода в решении актуальных проблем физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

Раздел 2. Психология физической культуры и спорта

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

Лекции

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

Лекции

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.

Практические занятия

Дидактические принципы организации занятий физической культурой.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

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

Лекции

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

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

Практические занятия

Стили деятельности учителя физической культуры.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

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

Лекции

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.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

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

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

Тема 2.6. Психологические особенности личности тренера

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

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

Лекции

Психологическая характеристика спортивных групп. Социально-психологический климат и его значение в спорте. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».

Практические занятия

Формирование социально-психологического климата в спортивном коллективе.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу.

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

Лекции

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

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.

Практические занятия

Планирование годичного цикла психологической подготовки спортсменов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по теме. Подготовка к опросу. Выполнение практического задания.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

- анализ учебных и практических ситуаций;
- 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;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- проектные технологии;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению подгот. «Пед. Образование», профиль «Физ. культура» / под ред.: А.В. Родионова, В.А. Родионова. – М.: Academia, 2016. – 319 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=269793&DocQuerID=10949624&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=8767033>

2. Тютюков, В.Г. Акмеология физической культуры и спорта: учебник / В.Г. Тютюков. – М.: Советский спорт, 2020. – 529 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713611>

3. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для вузов / Г.А. Ямалетдинова; под научной редакцией И.В. Ермаков. – М.: Юрайт, 2025. – 191 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/56427>

б) Дополнительная литература:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – М.; СПб.: Питер, 2019. – 351 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641192>

2. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 296 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>

3. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры: учебник / Н. М. Костихина, О.Ю. Гаврикова; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 296 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>

4. Немов, Р.С. Психология: учебник: в 3 книгах / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2023. – Книга 1. Общие основы психологии. – 689 с.: табл., схем. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380>

5. Психология / Н.Е. Есманская. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2016. – 81 с. – 81 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279287>

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. – URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. – URL: www.edu.ru.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

6. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – URL: <http://pedmir.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.;

- наглядные пособия.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 44.03.01 «Педагогическое образование» / 44.03.02

«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.

Перечень примерных вопросов для устного опроса

По разделу 1 «Педагогика физической культуры и спорта»

1. Определение педагогики физической культуры как «метанауки».
2. Задачи и функции педагогики физической культуры.
3. Место педагогики физической культуры в системе педагогических наук.
4. История становления педагогики физической культуры в России и за рубежом.
5. Основные возрастные периодизации.
6. Морфо-функциональная и психолого-педагогическая характеристика различных возрастных периодов развития человека.
7. Особенности учета возрастных особенностей при построении учебно-тренировочного процесса.
8. Особенности педагогического взаимодействия спортсменов и тренеров в различные возрастные периоды.
9. Характеристика процесса обучения в сфере педагогики физической культуры.
10. Структура педагогического процесса.
11. Методы, средства и формы обучения в практике физической культуры и спорта.
12. Современные педагогические технологии и их характеристика.
13. Виды обучения и специфика их использования в педагогике физической культуры.
14. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики физической культуры и спорта.
15. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.
16. Содержание воспитательной работы в процессе учебно-тренировочного занятия.
17. Воспитательный потенциал спортивного соревнования.
18. Реализация концепции личностно-ориентированного воспитания в различных видах спорта.
19. Воспитательные возможности средств массовой информации, литературы и искусства в пропаганде занятий физической культурой и спортом.
20. Создание молодежной моды как фактора приобщения к физкультурно-спортивной деятельности.
21. Характеристика спортивного коллектива, его основные функции.

22. Особенности спортивного коллектива.
23. Воспитание личности в физкультурном, спортивном коллективе.
24. Роль коллектива в решении учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
25. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные и общеколлективные спортивные цели.
26. Концепция ценностного обмена.
27. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения.
28. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
29. Формирование коммуникативно-целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах.
30. Проблема лидерства в спорте.
31. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд.
32. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.
33. Этапы развития детского спортивного коллектива.
34. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
35. Особенности педагогического руководства.
36. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
37. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалистов в области физической культуры и спорта.
38. Критерии оценки компетентности специалиста.
39. Профессиональная некомпетентность, дезадаптация, деформация, их причины и показатели.
40. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по виду спорта, спортивного менеджера и др.
41. Педагогический авторитет и его показатели.
42. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура как основные составляющие компоненты.
43. Индивидуальный стиль деятельности, общения, руководства.
44. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.
45. Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности спортивного педагога.
46. Особенности использования активных методов обучения в педагогике физической культуры.
47. Виды и содержание педагогических инноваций.
48. Педагогическое новаторство в сфере физической культуры и спорта.
49. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте: сущность и эволюция.
50. Активные методы обучения и воспитания как способы и средства освоения новых норм культурно-профессиональной деятельности спортивного педагога.
51. Самовоспитание и самообразование как сознательная практическая деятельность, направленная на реализацию потенциальных возможностей и личностных качеств спортсмена.
52. Условия, обеспечивающие самовоспитание.
53. Роль спортивного педагога в процессе самовоспитания, оказание помощи каждому воспитаннику при составлении программы по самовоспитанию и координация побуждающих мер по ее исполнению.
54. Ведение личных дневников как условие самоконтроля и повышения мотивации к выполнению программы.
55. Усиление роли самовоспитания по мере взросления спортсмена и роста его спортивного мастерства.

56. Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях и в инвалидном спорте.
57. Самопознание как компонент самовоспитания.
58. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
59. Характеристика современных образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта.
60. Схема жизненного цикла организации в сфере образования.
61. Принципы разработки стратегии и методы управления образовательными учреждениями.
62. Критерии стратегии организационной модели образовательного учреждения.
63. Теоретико-методологические основы проектной культуры спортивного педагога.
64. Возможности проектно-программного подхода в решении актуальных проблем физической культуры и спорта.

По разделу 2 «Психология физической культуры и спорта»

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.
27. Стадии формирования двигательных навыков.
28. Двигательные ощущения как основа саморегуляции моторных действий. Р
29. оль представлений в управлении движениями.
30. Реакция в спорте.
31. Психологическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности.
32. Общие признаки перенапряжения.

33. Специальные признаки состояния нервозности, прочной стеничности и астеничности.
34. Предсоревновательные психические состояния.
35. Экстремальные ситуации как фактор снижения результативности в спортивной деятельности.
36. Основы обучения и спортивного совершенствования в спорте.
37. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
38. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов.
39. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
40. Тактическое мышление спортсмена.
41. Основы планирования тактических действий в спортивной практике.
42. Антиципация в спорте.
43. Моделирование как метод организационной подготовки спортсменов.
44. Психологический анализ урока (тренировочного занятия): сущность, этапы, содержание и значение.
45. Аспекты формирования личности спортсмена.
46. Методы изучения личности спортсмена.
47. Карта личности спортсмена как основной метод исследования особенностей личности.
48. Общие педагогические и специальные требования к личности тренера.
49. Особенности «тренера-творца».
50. Психологическая характеристика спортивных групп.
51. Социально-психологический климат и его значение в спорте.
52. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».
53. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен».
54. Формирование социально-психологического климата в спортивном коллективе.
55. Мотивы спортивной деятельности.
56. Диагностика в спорте.
57. Отбор в спортивной практике.
58. Психологические особенности тренировки.
59. Психологические особенности соревнования.
60. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
61. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям.
62. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
63. Методы психорегуляции в спорте и их значение.
64. Методы психогигиены в спорте и их значение.

Перечень примерных заданий для практической и самостоятельной работы

По разделу 1 «Педагогика физической культуры и спорта»

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 «Психология физической культуры и спорта»

Практическое задание «Планирование годичного цикла психологической подготовки спортсменов».

Слушателям предлагается самостоятельно составить план годичного цикла психологической подготовки спортсменов. При составлении плана 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в

подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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)

По разделу I

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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического 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 промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;

– логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «*не зачтено*» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

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

Рабочая программа дисциплины

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Ушакова Н.А. – к.п.н., доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии
им. В.В. Кузина РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Жукова О.В. – к.э.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; 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.

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:

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. Дисциплина завершается *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	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Нормативно-правовое регулирование сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации и на международном уровне	26	3	3	20	
2.	Тема 1.1. Нормативно-правовые основы развития физической культуры и спорта на международном и региональном уровнях	8	1	1	6	Опрос. Выполнение практических заданий.
3.	Тема 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. Выполнение практических заданий
4.	Тема 1.3. Правовое регулирование отдельных аспектов (направлений, сторон) физкультурно-спортивной деятельности. Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	10	1	1	8	Опрос. Выполнение практических заданий
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.	Тема 2.1. Общие основы образовательного права. Характеристика экономической и управленческой деятельности в сфере образования. Особенности реализации образовательных	7	0,5	0,5	6	Опрос. Выполнение практических заданий

	программ в области физической культуры и спорта					
7.	Тема 2.2. Субъекты образовательной деятельности	5	0,5	0,5	4	Опрос. Выполнение практических заданий
	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 Российской Федерации и на международном уровне.

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

Лекции

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.

Практические занятия

Нормативно-правовые акты в сфере физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

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

Лекции

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.

Практические занятия

Правовое регулирование создания и организации деятельности физкультурно-спортивных организаций

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 1.3. Правовое регулирование отдельных аспектов (направлений, сторон) физкультурно-спортивной деятельности. Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой

деятельности. Нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Лекции

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, включая работу с участниками и ветеранами СВО.

Этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.

Практические занятия

Нормативные акты Министерства спорта РФ. Нормативно-правовое обеспечение антидопинговой деятельности.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

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

Тема 2.1. Общие основы образовательного права. Характеристика экономической и управленческой деятельности в сфере образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Лекции

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.

Практические занятия

Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 2.2. Субъекты образовательной деятельности.

Лекции

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.

Практические занятия

Нормативно-правовое регулирование взаимоотношений субъектов образовательной деятельности.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

- анализ учебных и практических ситуаций;
- 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;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература

1. Алексеев, С.В. Спортивный маркетинг: правовое регулирование: учебник / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова; Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина (МГЮА). – М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2017. – 647 с. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682238>

2. Алексеев, С.В. Олимпийское право: правовые основы олимпийского движения: учебник / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова; Московская государственная юридическая академия им. О.Е. Кутафина. – М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2017. – 688 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684681>

3. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент: Регулирование орг. и проведения физкультур. и спортив. мероприятий: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032101, 080507, 030500: рек. УМЦ «Проф. учеб.»: рек. Науч.-исслед. ин-том образования и науки: рек. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев; под ред. заслуж. юриста РФ, д-ра юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина (МГЮА). – М.: Закон и право: Юнити-Дана, 2015. – 681 с.: ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=44647

4. Мелёхин, А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры / А.В. Мелёхин. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 479 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/488328>

б) Дополнительная литература:

1. Алтухов, С.В. Ивент-менеджмент в спорте: Упр. спортив. мероприятиями: [учеб.-метод пособие] / Сергей Алтухов. – М.: Сов. спорт, 2013. – 206 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279263>

2. Алхасов, Д.С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для вузов / Д.С. Алхасов. – М.: Юрайт, 2025. – 144 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/568318>

3. Бегидов, М.В. Социальная защита инвалидов: учебное пособие для вузов / М.В. Бегидов, Т.П. Бегидова. -2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 98 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/515196>

4. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Спорт, 2017. – 384 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524>

5. Пронин, А.А. Правовое регулирование в сфере культуры: учебник для вузов / А.А. Пронин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 190 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/568126>

6. Сусикова, Т.С. Менеджмент физической культуры: практикум / Н.Р. Арбузина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Т.С. Сусикова. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – 187 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/816950>

7. Филиппов, С.С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С.С. Филиппов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 255 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/533551>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. – URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. – URL: www.edu.ru.

3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. URL: www.minsport.gov.ru

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

7. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: ww.garant.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 по направлению/специальности 40.03.01 «Юриспруденция» / 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» и (или) дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка) соответствующей 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.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

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.
2. 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.
3. Устав и учредительный договор как важнейшие нормативно-правовые документы организации деятельности физкультурно-спортивной организации (на конкретном примере).
4. Особенности трудового договора в сфере физической культуры и спорта.
5. Спонсорский договор в сфере физической культуры и спорта.
6. Опыт деятельности Спортивного арбитражного суда.
7. Особенности нормативно-правового регулирования организации и проведения Олимпийских игр на современном этапе.
8. Правила спортивных соревнований как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта.
9. Положение о спортивном соревновании как специфический нормативно-правовой акт в сфере спорта.
10. Нормативно-правовые основы социальной защищенности спортсменов.
11. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта.
12. 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной

заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что

он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического 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 промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра истории цивилизации, физической культуры, спорта и
олимпийского образования

Рабочая программа дисциплины

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчики:

Мельникова Н.Ю. – д.п.н., профессор, зав. кафедрой истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования РУС «ГЦОЛИФК»,

Леонтьева Н.С. – к.п.н., доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования РУС «ГЦОЛИФК»,

Леонтьева Л.С. – ст. преподаватель кафедры истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Сингина Н.Ф. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; 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 темы:

Тема 1. Всеобщая история физической культуры и спорта.

Тема 2. История физической культуры и спорта России.

Тема 3. 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:

Общепрофессиональные 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:

- 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 развития 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, проявления готовности 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	Самостоятельная работа	
1.	Введение в предмет	5	1	-	4	
2.	Тема 1. Всеобщая история физической культуры и спорта	6	1	1	4	Опрос. Выполнение практических заданий.
3.	Тема 2. История физической культуры и спорта России	6	1	1	4	Опрос. Выполнение практических заданий.
4.	Тема 3. История международного спортивного и Олимпийского движения	5	1	2	4	Опрос. Выполнение практических заданий.
5.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	<i>зачет</i>
	Всего	24	4	4	16	

Содержание учебного материала по дисциплине

Введение в предмет

Лекции

Предмет и задачи курса ИФК. Понятие основных дефиниций: история, физическая культура, спорт. Составные части предмета истории физической культуры: историография 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. 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. Периодизация, историография, источники ИФК, методы ее изучения. Обзор отечественной и зарубежной историографии, истории физической культуры и спорта.

Тема 1. Всеобщая история физической культуры и спорта

Лекции

Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира

Физическая культура и спорт в Средние века. Физическая культура и спорт в Новое время (XVII - начало XX вв.). Физическая культура и спорт с начала 20-х годов до окончания II Мировой войны. Физическая культура и спорт в странах мира (вторая половина XX – начало XXI вв.).

Практические занятия

Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Работа с литературными источниками. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 2. История физической культуры и спорта России

Физическая культура и спорт нашей страны с древнейших времен до XVIII века. Физическая культура и спорт в Российской Империи с XVIII в. до второй половины XIX в. Развитие физической культуры и спорта во второй половине XIX века. Физическая культура и спорт с начала XX в. Физическая культура и спорт в России от революционных событий 1917 г. до конца 30-х годов. Физкультурное движение в годы Великой Отечественной войны. Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР.

Практические занятия

Выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа

Работа с литературными источниками. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 3. История международного спортивного и олимпийского движения

Лекции

Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения. Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX - начале XXI вв. Главные итоги более чем 100-летнего пути развития олимпийского движения. Реформы МОК (1998-2016 гг.). Основные проблемы МСиОД на современном этапе.

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:

- Лекции. 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- 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;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / А.В. Трескин; Н.Ю. Мельникова. - 2-е изд., с изм. и доп. – М.: Спорт: Человек, 2017. - 432 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641192>

2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / А.В. Трескин; Н.Ю. Мельникова. – М.: Советский спорт, 2013. - 392 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279287>

б) Дополнительная литература:

1. Томилин, К.Г. История физической культуры: учебное пособие / К.Г. Томилин; Сочинский государственный университет, Кафедра физической культуры и спорта. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2019. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380>

2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. - 184 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/516433>

3. Олимпийское образование в 3 т. Том 1. Игры Олимпиад: учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 749 с. – (Высшее образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/541100>

4. Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения: учебное пособие: [16+] / авт.-сост. О.В. Горбатов; Северо-Кавказский федеральный университет. – 2-е изд., доп. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 124 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483>

5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс]: [учеб. пособие для олимп. образования] / В.С. Родиченко, А.Т. Контанисов, В.В. Столбов, В.И. Столяров, Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил. – Авт. указаны на с. 214. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704137>

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. – URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. – URL: www.edu.ru.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. – URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. – URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. – URL: www.biblio-online.ru

6. Официальный сайт Министерства спорта РФ. – URL: www.minsport.gov.ru

7. Официальный сайт Международного олимпийского комитета (МОК). – URL: www.ioc.org

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России (ОКР). – URL: <http://www.olympic.ru/>

9. Официальный сайт Центральной олимпийской академии (ЦОА). – URL: <http://coa.sportedu.ru/>

10. Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама». – URL: <http://www.op-tours.ru/>

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.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

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.

Примерный перечень заданий для практической и самостоятельной работы
 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 Великобритани я 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*	Спортив- ные организа- ции	Наиболее популяр- ные виды спорта	Крупней- шие нац. соревно- вания	Физическое воспитание в учебных заведениях	Достижен- ия на Олимпий- ских играх	Примеч- ание
1	2	3	4	5	6	7
Европа Азия Америка Африка Австрали я 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	Педагоги- ческие 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 международн ых соревнования х	Российская Империя в олимпийском движении: члены МОК, участие в Играх Олимпиад	Всероссий- ские 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)

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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. 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. Песталоцци).
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.
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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического 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 промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка «**зачтено**» выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**не зачтено**» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

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

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Мачканова Е.В. – к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Жукова О.В. – к.э.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины - сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, заложить необходимые для этого знания, научить творчески и плодотворно пользоваться ими.

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 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. Дисциплина завершается 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):

Общекультурные компетенции

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:

- Виды физических качеств и факторы, их определяющие.

Уметь:

- Способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения современных средств, методов, приемов, технических средств 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	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.	8	4	2	2	Опрос
2.	Тема 1.1. Понятийный аппарат и предмет теории и методики физической культуры. Цели и задачи, решаемые физической культурой в обществе.	2	1	-	1	
3.	Тема 1.2. Целенаправленность и общее представление о системе физического воспитания в РФ.	1	1	-	-	
4.	Тема 1.3. Функции физической культуры в современном обществе	2	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	18	Опрос
7.	Тема 2.1. Основные и дополнительные средства физической культуры. Классификации физических упражнений. Техника физических упражнений, ее основные понятия и характеристики.	6	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	3	1	-	2	
11.	Тема 2.5. Планирование и контроль в физическом воспитании	7	1	2	4	
12.	Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.	8	2	2	4	Опрос
13.	Тема 3.1. Двигательные умения и навыки, их основные признаки.	3	1	-	2	

	Основы формирования двигательного навыка.					
14.	Тема 3.2. Структура процесса обучения двигательным действиям. Цель, задачи, средства и методы, присущие каждому из этапов обучения.	5	1	2	2	
15.	Раздел 4. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей.	20	4	10	6	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 и подвижность.	3	-	2	1	
21.	Раздел 5. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека.	16	-	8	8	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.	4	-	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.	22	2	10	10	Опрос
28.	Тема 6.1. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития.	5	1	2	2	
29.	Тема 6.2. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки.	5	1	2	2	
30.	Тема 6.3. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений.	4	-	2	2	

	Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки					
31.	Тема 6.4. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности.	4	-	2	2	
32.	Тема 6.5. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.	4	-	2	2	
33.	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.

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

Лекции

Понятие отечественной системы физического воспитания. Идеиные основы системы физического воспитания (учения, цель, задачи, принципы). Научно-методические основы системы физического воспитания. Программно-нормативные основы системы физического воспитания (общеобразовательное, 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.

Лекции

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

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

Лекции

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.

Практические занятия

Направления и формы использования физической культуры в обществе.

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.

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2.2. Специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2.3. Принципы физического воспитания.

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2.4. Формы организации занятий в физическом воспитании.

Лекции

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.

Лекции

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.

Практические занятия

Разработка планов-графиков и планов-конспектов занятий.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям.

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

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

Лекции

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.

Практические занятия

Этапы обучения, их цели, задачи, методы и средства.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

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

Лекции

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.

Практические занятия

Средства и методы воспитания скоростных способностей.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

Лекции

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 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.

Практические занятия

Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

Лекции

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.

Практические занятия

Средства и методы воспитания выносливости.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4.4. Основы воспитания двигательно-координационных способностей.

Лекции

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.

Практические занятия

Средства и методы воспитания двигательно-координационных способностей.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4.5. Методические условия воздействия на гибкость и подвижность.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

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

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5.2. Физическое воспитание в школьном возрасте.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5.3. Физическое воспитание студенческой молодежи.

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5.4. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5.5. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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.

Лекции

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.

Практические занятия

Направления спортивного движения в обществе. Тенденции развития спортивных достижений.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

Лекции

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.

Практические занятия

Средства спортивной тренировки.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 6.3. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внетренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки.

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

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

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

- анализ учебных и практических ситуаций;

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

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. - 521 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев. - 7-е изд., стер. - М.: Спорт, 2020. - 345 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введ. в предмет: учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб. [и др.]: Лань: Омега - Л, 2004. - 159 с.- URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/124068.pdf>

б) Дополнительная литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буццичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа. - [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. - 385 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>
2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук. – М.: ТБТ Дивизион, 2023. - 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>
3. Диско, Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Диско. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>
4. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р.С. Жуков; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>
5. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / пер. И.В. Шаробайко; В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 465 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641247>
6. Матвеев, Л.П. Обобщающая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена: Учеб. пособие для студентов, асп. Акад., слушателей ВШТ и фак. повышения квалификации / Матвеев Л.П.; РГАФК. – М., 1995. - 49 с.- URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/78030.pdf>
7. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>
8. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Москва: Спорт, 2019. - 655 с.: табл. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/345344.pdf>
9. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. - 657 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784813>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных,

информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.

3. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

4. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

5. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

6. Официальный сайт Министерства спорта РФ – <https://www.minsport.gov.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 подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

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 для устного опроса

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».

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. Внутренировочные 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик

и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

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. 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. Внетренировочные 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим два вопроса. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

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 и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;
3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (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 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;

- 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 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 университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедры теории и методики гимнастики, теории и методики легкой атлетики
им. Н.Г. Озолина, теории и методики водных видов спорта, теории и
методики волейбола, теории и методики баскетбола

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

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчики:

Раздел 1

Кувшинникова С.А. – к.п.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»;

Дубовицкая И.А. - старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики РУС «ГЦОЛИФК».

Раздел 2

Мирзоев О.М. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики РУС «ГЦОЛИФК».

Раздел 3

Павлова Т.Н. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики водных видов спорта РУС «ГЦОЛИФК»;

Чистова Н.А. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики водных видов спорта РУС «ГЦОЛИФК»;

Никитина С.М. – доцент кафедры теории и методики водных видов спорта РУС «ГЦОЛИФК».

Раздел 4

Сорокин С.А. – ст. преподаватель кафедры теории и методики баскетбола РУС «ГЦОЛИФК»;

Ананьин А.С. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики волейбола РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Булыкина Л.В. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; 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 преподавателей физической культуры, 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;
- 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. Дисциплина завершается *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;
- Применения техники общеподготовительных, специальноподготовительных и соревновательных элементов базовых видов спорта;
- Применения техники 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	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Гимнастика	22	4	12	6	
1.1.	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания	2	2	-	-	
1.2.	Тема 1.2. Терминология и классификация гимнастических упражнений	2	2	-	-	Опрос
1.3.	Тема 1.3. Строевые упражнения и основные виды передвижений	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.4.	Тема 1.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.5.	Тема 1.5. Акробатические упражнения	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.6.	Тема 1.6. Упражнения с предметами	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.7.	Тема 1.7. Упражнения с малым оборудованием и на снарядах	3	-	2	1	Выполнение практического задания
1.8	Тема 1.8. Структура урока	3	-	2	1	Выполнение практического задания
2.	Раздел II. Легкая атлетика	22	4	12	6	
2.1.	Тема 2.1. Исторические аспекты развития легкоатлетического спорта в мире, Европе, СССР (российской империи) и Российской Федерации.	3	1	2	-	Опрос
2.2.	Тема 2.2. Классификация легкоатлетических упражнений и соревнований.	5	1	2	2	Опрос
2.3.	Тема 2.3. Основы техники и методики обучения легкоатлетических упражнений.	7	1	4	2	Опрос Выполнение практического задания
2.4.	Тема 2.4. Развитие физических качеств и способностей с	7	1	4	2	Опрос

	помощью легкоатлетических упражнений в зависимости от пола и возраста занимающихся. Тесты, характеризующие ОФП и СФП.					
3.	Раздел III. Плавание	22	4	12	6	
3.1.	Тема 3.1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне.	2	1	-	-	
3.2.	Тема 3.2. Техника спортивных способов плавания.	5	1	2	2	Выполнение практического задания
3.3.	Тема 3.3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.	5	1	2	-	Опрос
3.4.	Тема 3.4. Прикладное плавание.	5	-	4	2	Выполнение практического задания
3.5.	Тема 3.5. Тренировка на начальном этапе подготовки.	3	1	2	-	Опрос
3.6.	Тема 3.6. Место предмета «Плавание» в государственной системе физического воспитания	2	-	2	2	Опрос. Выполнение практического задания
4.	Раздел IV. Спортивные игры	22	4	12	6	
4.1.	Тема 4.1. Баскетбол как командный вид спорта. Использование средств и методов баскетбола в общей физической подготовке	6	2	2	2	Выполнение практического задания
4.2.	Тема 4.2. Особенности применения средств и методов баскетбола в подготовке различного контингента занимающихся	5	-	4	1	Опрос
4.3.	Тема 4.3. Волейбол как командный вид спорта. Использование средств и методов волейбола в общей физической подготовке	6	2	2	2	Выполнение практического задания
4.4.	Тема 4.4. Особенности применения средств и методов волейбола в подготовке различного контингента занимающихся	5	-	4	1	Опрос. Выполнение практического задания
5.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	<i>Зачет</i>
	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, раздельный. 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.

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. Подготовка к практическим занятиям.

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 стравки.

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, ягодиц и бедра, ягодиц, 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. Подготовка к практическим занятиям.

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 седе 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. Подготовка к практическим занятиям.

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, то же 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. Подготовка к практическим занятиям.

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. Подготовка к практическим занятиям.

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 части урока. Заключительная часть урока. Особенности проведения урока с различным контингентом.

Выполнение практического задания «Написание конспекта урока».

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к практическим занятиям.

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», требованиями, предъявляемыми 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. Написание конспекта урока.

Самостоятельные занятия

Работа с литературными источниками. Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.

Раздел III. Плавание

Тема 3.1. Введение в предмет. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне.

Лекции

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.

Лекции

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.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к выполнению практических заданий.

Тема 3.3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.

Лекции

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.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу.

Тема 3.4. Прикладное плавание.

Практические занятия

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 спасения тонущих. Правила поведения при возникновении судорог при плавании. Способы отдыха на воде.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к практическим занятиям.

Тема 3.5. Тренировка на начальном этапе подготовки.

Лекции

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.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу.

Тема 3.6. Место предмета «Плавание» в государственной системе физического воспитания.

Практические занятия

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.

Составление планов-конспектов учебных занятий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу. Подготовка к выполнению практических заданий.

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 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.

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.

Составление планов-конспектов учебных занятий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы по разделу. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.

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: подачи, 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 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.

Составление планов-конспектов учебных занятий.

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.

Изучение рекомендованной литературы. Конспектирование материалов учебных занятий. Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

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

- Лекции. 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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

- анализ учебных и практических ситуаций;
- 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;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

По разделу I. Гимнастика

а) Основная литература:

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1: учебник / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2021. – 369 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/74442>
2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 2: учебник / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2021. – 233 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744428>.

б) Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебник для вузов / Д.С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 247 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/575088>
2. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям: учебно-методическое пособие / Г.В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с.: ил., – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru>
4. Официальный сайт Федерации гимнастики России (ФГР). – URL: <http://www.sportgymrus.ru>
5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.
6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.
7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.

По разделу II. Легкая атлетика

а) Основная литература:

1. Зайцев, А.А. Легкая атлетика: учебник для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Лупенко; под редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 70 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/569107>
2. Легкая атлетика: учеб. пособие / Е.Я. Гридасова, Е.С. Кетлерова, В.В. Мехрикадзе, В.И. Никонов, Г.В. Самойлов, А.М. Степанова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Колос-с, 2022. – 331 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806846/info>
3. Синельник, Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учеб.-метод. пособие/И.В. Руденко; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Е.В. Синельник. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2021. – 128 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/816921>.

б) Дополнительная литература

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 241 с.: ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995.

2. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культура» и специальности «Физ. культура и спорт»: рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187445&DocQuerID=10951480&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

3. Легкая атлетика: учебное пособие: [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В.А. Косарев; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>

4. Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика: учебное пособие, 2-е-изд. / В.А. Ермакова; Л.В. Литвиненко. - 2-е изд. - Малаховка: МГАФК, 2017. - 119 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772252>

5. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru>

4. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА). – URL: <http://www.rusathletics.info>.

5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.

7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.

По разделу III. Плавание

а) *Основная литература:*

1. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 1 / ред. В.Н. Платонов; пер. И. Андреев. – М.: Советский спорт, 2012. - 478 с.: ил. - Пер. с англ.; Библиогр.: с. 468-479. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/225207>

2. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. Кн. 2 / ред. В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2012. - 544 с. : ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/225208>

3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. – М.: Юрайт, 2025. - 319 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/564747>

б) *Дополнительная литература:*

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учеб. пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. -121 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/640995>

2. Плавание; техника, методика обучения и тренировка. Курс лекций: учебное пособие, ч.1 / А. Ю. Александров, Е. Л. Фаворская, Д. А. Лаврентьева, А. В. Бакеев. - Малаховка: МГАФК, 2016. - 117 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772847>

3. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2025. - 344 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/564748>

4. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов, Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011. – 452 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru>
4. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания (ВФП). – URL: <http://www.russwimming.ru>.
5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.
6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.
7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.

По разделу 4. Спортивные игры

а) *Основная литература:*

1. Баскетбол, волейбол: учебник для вузов / под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. - 176 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/569039>.
2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. - 721 с. : ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727776>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для вузов / под общей редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. - 344 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/565604>

б) *Дополнительная литература:*

1. Булыкина, Л.В. Волейбол: [учебник] / В.П. Губа; Л.В. Булыкина. – М.: Советский спорт, 2020. - 413 с.: ил. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713605>
2. Волейбол и его разновидности: [учебник] / Л.В. Булыкина, В.П. Губа, В.В. Костюков, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2024. - 524 с.: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/877209>
3. Губа, В.П. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания [Электронный ресурс]: учеб. пособие для преподавателей, студентов вузов, обучающихся по направлениям 49.03.01, 49.03.04: утв. и рек. к изд. Эмс тренер. фак. ФГБОУ ВО "РУС "ГЦОЛИФК" / Губа В.П., Былукина Л.В., Ананьин А.С.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. ун-т спорта "ГЦОЛИФК", Каф. теории и методики волейбола. – М., 2023. – URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/356010.doc>
4. Золотова, Л.В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу: учебно-методическое пособие / Л.В. Золотова, Н.В. Гафиятова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2021. – 68 с.: схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696378>
5. Кибенко, Е.И. Баскетбол: учебно-методическое пособие / Е.И. Кибенко; под ред. Г.Ф. Гребенщикова; Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ). – Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 116 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614928>
6. Стрельченко, В.Ф. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е. В. Ярошенко, Л. А. Кузнецова. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 121 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>.

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование». - URL: <http://www.edu.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru>
4. Официальный сайт Российской федерации баскетбола (РФБ). – URL: <http://www.russiabasket.ru>
5. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола (ВФВ). – URL: <http://www.volley.ru>
6. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: <http://www.biblioclub.ru>.
7. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.
8. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. – URL: <http://www.rucont.ru>.

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 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

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;
- выполнение практических заданий.

***Перечень примерных вопросов и заданий
для практической и самостоятельной работы
по разделу I. Гимнастика***

Перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

1. Гимнастика как часть системы физического воспитания и базовый вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Решение задач на занятиях гимнастикой: воспитательных, оздоровительных, образовательных, эстетических. Формирование двигательных умений и навыков в процессе занятий гимнастикой.
3. Классификация различных направлений в гимнастике: оздоровительная гимнастика, прикладная гимнастика, спортивная гимнастика.
4. Виды оздоровительной гимнастики: основная (базовая), гигиеническая, атлетическая, ритмическая, фитнес-гимнастика.
5. Восточные практики в гимнастике: ушу, цигун, тай-чи, йога, авторские программы.
6. Виды прикладной гимнастики: профессионально-прикладная, производственная, лечебная, военно-прикладная.
7. Спортивные виды гимнастики: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, спортивная аэробика и др.
8. 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.
9. Методы обучения гимнастическим упражнениям: целостный, раздельный.
10. Методы проведения упражнений: поточный, серийно-поточный.
11. Организационные формы: групповые занятия, индивидуальные, круговые тренировки.
12. Техника безопасности при проведении различных гимнастических упражнений.
13. Особенности проведения занятий с людьми различного возраста, пола и физического развития.
14. Структура урока гимнастики: подготовительная, основная, заключительные части.
15. Особенность структуры урока в зависимости от целевых задач и контингента занимающихся.
16. Значение терминологии.
17. Понятие «термин» в гимнастике.
18. Краткость, точность, доступность – критерии гимнастических терминов.
19. Правила применения терминов и форм записи ОРУ, упражнений с предметами.
20. Графическое изображение упражнений.

Перечень заданий для практической работы

1. Выполнение комбинаций упражнений
- 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.

2. Написание конспектов уроков.

по разделу II. Легкая атлетика

Перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

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.

Перечень заданий для практической работы

1. Демонстрация выполнения упражнений.
2. Написание конспектов уроков.

по разделу III. Плавание

Перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

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).

Перечень заданий для практической работы

1. 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.

2. 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».

3. Написание конспекта урока.

по разделу IV. Спортивные игры

Перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

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.
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.

Перечень заданий для практической работы

1. Нормативы по технической подготовке (баскетбол):
 - Передача мяча на месте и в движении.
 - Бросок мяча со средней дистанции.
 - Ведение мяча с броском в корзину из-под щита.
 - Штрафные броски.
2. Нормативы по технической подготовке (волейбол):
 - Передачи верхние двумя руками в парах.
 - Передачи снизу двумя руками в парах.
 - Подача прямая верхняя.
 - Поддачи нижние (по выбору).
 - Нападающий удар (прямой).
3. Написание конспекта урока.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовок, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает

выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме 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 (зачета) по разделу I. Гимнастика

1. Перечислите основные виды гимнастики
2. Понятие термин и терминология в гимнастике
3. Что относится к общеразвивающим упражнениям?
4. Классификация общеразвивающих упражнений.
5. Методика обучения базовым акробатическим элементам.
6. Страховка и помощь при освоении акробатических упражнений.
7. Особенности терминологии упражнений с предметами.
8. Специфика проведения упражнений с предметами с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
9. Перечислите основные разновидности передвижений и их использование в подготовительной части урока гимнастики.
10. Классификация строевых упражнений.
11. Техника безопасности при проведении гимнастических упражнений с предметами, малым оборудованием и на снарядах.
12. Специфика структуры урока при проведении занятий с детьми дошкольного возраста.
13. 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 спасании 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 молодёжью 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 передач 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче итогового аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на итоговую аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического задания (задания для самостоятельной работы) для текущего контроля знаний

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка *«хорошо»* ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- 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;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка *«зачтено»* выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка *«не зачтено»* выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

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

Рабочая программа дисциплины

ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ. ИСТОРИЯ ЛФК

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Иванова Н.Л. – к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Ткаченко С.А. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; на основе учебного плана ДПППП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у слушателей знаний об основных понятиях и истории развития лечебной физической культуры (ЛФК) в нашей стране и за рубежом, о вкладе выдающихся ученых в данную профессию.

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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«Введение в специальность. История ЛФК»* 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 ЛФК»* включает в себя следующие темы:

Тема 1. Введение в теорию и методику ЛФК.

Тема 2. История развития лечебной физической культуры. Лечебная гимнастика в древние века.

Тема 3. История развития лечебной гимнастики в Европе и других странах.

Тема 4. История развития врачебной гимнастики и ЛФК в России, в Советском Союзе.

Тема 5. История развития ЛФК в современной России.

Преподавание дисциплины *«Введение в специальность. История ЛФК»*

» 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

ПК 2.1 - Управление процессами методического обеспечения реабилитационной

(восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья

Знать:

- Приоритетные направления развития адаптивной физической культуры и спорта;
- 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 профессиональной деятельности.

Уметь:

- Определять задачи и делегировать полномочия инструкторам-методистам по лечебной физической культуре, вести контроль их деятельности;
- 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.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Оценки 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;
- Контроля формирования банка педагогической, психологической, научно-методической, методической информации, нормативных правовых актов в области лечебной и адаптивной физической культуры;
- Управления деятельностью инструкторов-методистов по лечебной физической культуре по распространению современных технологий в области реабилитации.

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	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Введение в теорию и методику ЛФК.	5	2	1	2	Опрос
2.	Тема 2. История развития лечебной физической культуры. Лечебная гимнастика в древние века.	2	1	-	1	Опрос. Подготовка презентаций
3.	Тема 3 История развития лечебной	2	-	1	1	Опрос

	гимнастики в Европе и других странах.					
4.	Тема 4. Развития врачебной гимнастики и ЛФК в России, в Советском Союзе.	3	-	1	2	Опрос. Подготовка презентаций
5.	Тема 5. История развития ЛФК в современной России.	4	1	1	2	Опрос. Подготовка презентаций
6.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	Зачет
	Всего	16	4	4	8	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Введение в теорию и методику ЛФК.

Лекции

Определение понятие лечебная физическая культура (ЛФК). ЛФК – лечебно-профилактический, лечебно-воспитательный и лечебно-педагогический процесс. Особенности метода ЛФК. ЛФК – это метод естественно-биологического содержания; 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.

Практические занятия

Общие основы теории и методики ЛФК.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2. История развития лечебной физической культуры. Лечебная гимнастика в древние века.

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Подготовка презентаций.

Тема 3. История развития лечебной гимнастики в Европе и других странах.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4. История развития врачебной гимнастики и ЛФК в России, в Советском Союзе.

Практические занятия

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.).

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Подготовка презентаций.

Тема 5. ЛФК в современной России.

Лекции

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.

Практические занятия

ЛФК на современном этапе.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Подготовка презентаций.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

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

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

2. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие [для бакалавриата]: направление подгот. 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / А.Ю. Дронь, Ф.Н. Солдатенков, Н.А. Бойко. – Сургут: РИО СурГПУ, 2018. – 159 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=683828>

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

б) Дополнительная литература:

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. – URL: <http://lfk.sportedu.ru/content/sbornik-materialov-iv-vserossiiskoi-konferentsii-s-mezhdunarodnym-uchastiem-lfk-dostizheniya>

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. – URL: <http://lfk.sportedu.ru/content/sbornik-materialov-ii-vserossiiskoi-nauchno-prakticheskoi-konferentsii-s-mezhdunarodnym-ucha>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru

3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.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 подготовки 49.03.02 «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 для подготовки докладов и презентаций

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 (щадающий, 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).

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формами текущего контроля успеваемости по дисциплине являются *опрос и подготовка презентаций*.

В ходе *опроса* преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Презентация – вид учебной работы, выполняемый на основе преобразования документальной информации, раскрывающий суть изучаемой темы. Презентация представляет собой краткое изложение содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы важного социально-культурного, народнохозяйственного или политического значения в виде слайдов. Презентация отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора. Изложенное понимание доклада, сопровождаемого презентацией, как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению. Презентация должна содержать: титульный лист; введение; основную часть; заключение.

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 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. Полушин, 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).

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке презентации

Ответ слушателя в рамках представления доклада, сопровождаемого презентацией, оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценка **«отлично»** ставится, если презентация соответствует требованиям, докладу, материал, используемый в презентации информативен, автор свободно в нем ориентируется

Оценка **«хорошо»** ставится, если презентация частично соответствует требованиям, отражает основные стороны работы, хорошего качества, но требует некоторых дополнений

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если презентация не полностью соответствует требованиям и докладу, плохого качества, много текста, мало иллюстраций.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если презентация не соответствует требованиям и докладу.

Требования к оценке на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка «**зачтено**» выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**не зачтено**» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

Рабочая программа дисциплины

**ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчики:

Рубцова Н.О. - к.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Ткаченко С.А. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины 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 темы:

Тема 1. Введение в предмет теории адаптивной физической культуры.

Тема 2. Средства, методы и формы адаптивной физической культуры.

Тема 3. Основы обучения двигательным действиям и воспитание двигательных способностей в адаптивной физической культуре.

Тема 4. Планирование и контроль в адаптивной физической культуре.

Тема 5. Организация адаптивного физического воспитания.

Тема 6. Организация адаптивной двигательной рекреации.

Тема 7. Организация адаптивной физической реабилитации.

Тема 8. Организация адаптивного спорта.

Тема 9. 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:

Профессиональные компетенции

ПК 2.1 - Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья

Знать:

- 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;
- Теорию и методику физической культуры;
- Теорию и методику адаптивной физической культуры;
- Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций;
- Биомеханику двигательной деятельности;
- Анатомию человека;
- Физиологию 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 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 статистической обработки информации;
- Методы оценки качества и результативности работы инструкторов-методистов по лечебной физической культуре.

Уметь:

- 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 состоянии здоровья и инвалидов;

- Координировать тренировочный, воспитательный и реабилитационный (восстановительный) процессы, оптимизировать физические потенции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов .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.
- Владеть навыками (иметь практический опыт):
- Разработки программ, планов физической реабилитации, активного отдыха, оздоровительной физической культуры в физкультурно-спортивной или организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;
- Управления 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-оздоровительной работы в области адаптивной лечебной физической культуры;
- Координирования тренировочного, воспитательного и реабилитационного (восстановительного) процессов в организации спортивной подготовки и организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта;
- Мониторинга уровня профессиональной подготовленности инструкторов-методистов по лечебной физической культуре, планирование мероприятий по развитию их профессиональных компетенций;
- Контроля формирования банка педагогической, психологической, научно-методической, методической информации, нормативных правовых актов в области лечебной и адаптивной физической культуры;
- Управления деятельностью инструкторов-методистов по лечебной физической культуре по распространению современных технологий в области реабилитации.

Общепрофессиональные компетенции

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

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.

Уметь:

- Использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся;
- Осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- Дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Составления индивидуальных программ;
- Применения профессиональной терминологии;
- Обобщения и анализа информации.

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 - 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	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Введение в предмет теории адаптивной физической культуры.	1	1	-	-	
2.	Тема 2. Средства, методы и формы адаптивной физической культуры.	6	2	1	2	Опрос. Защита реферата
3.	Тема 3. Основы обучения двигательным действиям и воспитание двигательных способностей в адаптивной физической культуре.	5	1	2	2	Опрос.
4.	Тема 4. Планирование и контроль в адаптивной физической культуре.	2	-	1	1	Опрос
5.	Тема 5. Организация адаптивного физического воспитания.	2	-	1	1	Опрос
6.	Тема 6. Организация адаптивной двигательной рекреации.	2	-	1	1	Опрос.
7.	Тема 7. Организация адаптивной физической реабилитации.	3	-	1	1	Опрос.
8.	Тема 8. Организация адаптивного спорта.	2	-	1	1	Опрос.
9.	Тема 9. Организация и управление адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в России.	3	-	2	3	Опрос. Защита реферата
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	Экзамен
	Всего	28	4	12	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Введение в предмет теории адаптивной физической культуры.

Лекции

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, методы и формы адаптивной физической культуры.

Лекции

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).

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.

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.

Практические занятия

Методика как системно организованная совокупность средств, методов, методических приемов и форм организации педагогических воздействий. Особенности средств, методов и форм адаптивной физической культуры.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

Тема 3. Основы обучения двигательным действиям и воспитание двигательных способностей в адаптивной физической культуре.

Лекции

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.

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.

Практические занятия

Этапы обучения двигательным действиям. Особенности средств, методов и методических приемов воспитания силовых, скоростных, двигательно-координационных способностей, выносливости и гибкости в адаптивной физической культуре.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

Тема 4. Планирование и контроль в адаптивной физической культуре.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 5. Организация адаптивного физического воспитания.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 6. Организация адаптивной двигательной рекреации.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 7. Организация адаптивной физической реабилитации.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

Тема 8. Организация адаптивного спорта.

Практические занятия

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»).

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

Тема 9. Организация и управление адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в России.

Практические занятия

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).

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: [учебник] / С.П. Евсеев. – 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020. – 617 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/734822>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. - 181 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/563550>

б) Дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья (содержание, организация, методика): учеб. пособие / М.С. Воротова, Л.Н. Мартыянова, Л.В. Рубцова, Н.Б. Вершинина. – М.: Советский спорт, 2023. - 108 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/826678>
2. Основы физической реабилитации: учебник / А.Н. Налобина, Т.Н. Фёдорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч; ред. А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта – Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. – 329 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=640959>
3. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. –

Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.
3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru
4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru
5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru
6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.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 подготовки 49.03.02 «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, защиты рефератов, 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 и (или) групповой устный опрос;
- подготовка и защита рефератов.

Примерный перечень вопросов для устного опроса и 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.
16. Паралимпийский Комитет России.
17. Специальный олимпийский Комитет.
18. Организация деятельности первичных физкультурно-спортивных организаций инвалидов (ФОК).
19. Организация центров спортивной реабилитации инвалидов.
20. Формы и методы совместной деятельности государственных и общественных организаций.
21. Организация физкультурно-спортивной работы в различных звеньях физкультурного движения инвалидов (дошкольные и школьные специальные учреждения, на промышленных предприятиях, по месту жительства и т.д.).
22. Организационные формы и источники финансирования.

Примерный перечень тем 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для

надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

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 Times New Roman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

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. 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим два вопроса. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке реферата

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»;
- менее 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 и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;
3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (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 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;
- 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 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 университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

Рабочая программа дисциплины

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Спирина И.К. – к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры РУС «ГЦОЛИФК»;

Журина М.Ю. – преподаватель, заведующий лабораторией кафедры теории и методики адаптивной физической культуры РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Москвина Н.В. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины 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:

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:

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.

Знать:

- Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии;
- 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;
- 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;

- Формы составления отчета о проведении индивидуального или группового занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.

Уметь:

- Планировать групповое или индивидуальное занятие по лечебной и адаптивной физической культуре по индивидуальной программе физической реабилитации;

- Оценивать уровень подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

- Контролировать психическое состояние лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов во время проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре;

- Вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

- Применения методики 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;

- Разработки 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;

- Проведения занятия по лечебной и адаптивной физической культуре согласно индивидуальной программе физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

- 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;

- Подготовки отчета о проведении занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.

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

Знать:

- Специальную педагогику и специальную психологию;

- Психологию и педагогику;

- Методы общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств;

- Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами;

- Порядок составления и ведения документации по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе 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;

- Оценивать результаты коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, готовить обоснованные предложения по корректировке планов мероприятий;

- Мотивировать лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов к участию в воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных мероприятиях;

- Своевременно выявлять угрозы и оценивать степень опасности внешних и внутренних факторов, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Анализа планов и программ, регламентирующих содержание воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами.

- Разработки 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.

- Разработки и проведения мероприятий по формированию устойчивого интереса к занятиям оздоровительной физической культурой среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

- Формирования индивидуальной/групповой программы поддержания и совершенствования физической работоспособности с использованием средств и методов оздоровительной физической культур, с учётом возраста, пола и характера деятельности;

- Контроля соблюдения графика занятий и мероприятий по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами.

Общепрофессиональные компетенции

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:

- 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 чувствительных периодов развития их функций.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения современных средств, методов, приемов, технических средств 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.

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;
- Методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования;
- Основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта;
- Назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте;
- Алгоритм построения педагогического эксперимента;
- Способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных.

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 методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурную пробу, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методики Айзенка, теппинг-тест, методики СпилбергераХанина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методики «Несуществующее животное», методики исследования мотивации, социометрию и др.;
- Использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;
- Использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ);
- 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.

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 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.	Раздел 1. Специальная педагогика	14	3	6	5	
2.	Тема 1.1. Общие вопросы теории специальной педагогики	3	1	1	1	Опрос
3.	Тема 1.2. Специальное образование лиц с особыми образовательными потребностями	4	1	1	2	Опрос
4.	Тема 1.3. Педагогические системы специального образования	4	1	2	1	Опрос
5.	Тема 1.4. Перспективы развития специальной педагогики и специального образования.	3	-	2	1	Опрос. Защита рефератов
6.	Раздел 2. Специальная психология.	8	1	4	3	
7.	Тема 2.1. Общие вопросы специальной психологии.	4	1	2	1	Опрос
8.	Тема 2.2. Частные разделы специальной психологии	4	-	2	2	Опрос. Защита рефератов
9.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	Экзамен
	Всего	24	4	12	8	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. Специальная педагогика

Тема 1.1. Общие вопросы теории специальной педагогики

Лекции

Основные понятия, термины специальной педагогики. Предмет, задачи, методы, принципы специальной педагогики. История специальной педагогики. Пять периодов в эволюции становления и развития систем специального образования.

Практические занятия

Терминология специальной педагогики.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 1.2. Специальное образование лиц с особыми образовательными потребностями

Лекции

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.

Практические занятия

Профессиональная деятельность и личность педагога в системе специального образования.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 1.3. Педагогические системы специального образования

Лекции

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.

Практические занятия

Специальное образование детей с различными нарушениями.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 1.4. Перспективы развития специальной педагогики и специального образования

Практические занятия

Создание государственной системы ранней помощи. Интеграция и дифференциация в специальном образовании. Модели интегрированного обучения. Специальное образование и гуманистические образовательные системы.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

Раздел 2. Специальная психология.

Тема 2.1. Общие вопросы специальной психологии

Лекции

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.

Практические занятия

Особенности работы практического психолога в специализированных учебных учреждениях.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2.2. Частные разделы специальной психологии

Практические занятия

Психологические особенности детей с задержкой психического развития (ЗПР). Олигофренопсихология. Логопсихология. Сурдопсихология. Тифлопсихология. Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата (ОДА). Психологическая характеристика детей с отклонениями в эмоционально-волевой сфере. Психологические особенности детей с комплексными нарушениями в развитии.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Подготовка реферата.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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. Елецкая, О. В. Специальная педагогика: учебное пособие с практикумом для вузов / О.В. Елецкая, М.В. Матвеева, Е.А. Логинова; под общ. ред. О.В. Елецкой. – М.: Владос, 2019. – 480 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701401>
2. Климашин, И.А. Специальная педагогика: учебное пособие / И.А. Климашин. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 68 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772931>
3. Скрыбина, Д.Ю. Специальная педагогика: учеб.-метод. пособие / Д.Ю. Скрыбина. - Глазов: ГГПИ, 2019. – 61 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/715448>
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / сост. Е.С. Стоцкая; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Часть 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / ред. Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2009. - 608 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/747888>

б) Дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья (содержание, организация, методика): учеб. пособие / М.С. Воротова, Л.Н. Мартыанова, Л.В. Рубцова, Н.Б. Вершинина. – М.: Советский спорт, 2023. - 108 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/826678>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебник для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. - 181 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/563550>

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: [учебник] / С.П. Евсеев. – 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020. – 617 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/734822>
4. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
5. Основы физической реабилитации: учебник / А.Н. Налобина, Т.Н. Фёдорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч; ред. А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта – Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. – 329 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=640959>
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / ред. С.П. Евсеев; О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641336>
- в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*
 1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
 2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.
 3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru
 4. Официальный сайт Министерства труда и социальной защиты РФ. - URL: <https://mintrud.gov.ru/>
 5. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru
 6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru
 7. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.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 подготовки 49.03.02 «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;
- подготовка и защита рефератов.

Примерный перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

По разделу 1 «Специальная педагогика»

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 «Специальная психология»

1. Этика проведения социометрии в школьном коллективе.
2. Особенности психодиагностики при работе с детьми до 3-х 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. Психофизическое развитие детей и подростков с генетическими заболеваниями.
36. Одаренные дети.

Примерный перечень тем рефератов

По разделу I «Специальная педагогика»

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 «Специальная психология»

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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

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 Times New Roman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

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 «Специальная педагогика»

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 «Специальная психология»

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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим два вопроса. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке реферата

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»;
- менее 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 и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания сущности обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;
3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (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 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;
- 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 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 университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

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

Рабочая программа дисциплины

ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Добрынина Л.А. – к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Гричанова Т.Г. – к.б.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины 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 *«ЛФК 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 *«ЛФК 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 *«ЛФК 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:

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.

Знать:

– 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;

- 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;
- 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.

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 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 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;
- Вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- Применения методики 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;
- Разработки 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;
- 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;

- Контроля и оперативная коррекция 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 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;

- Подготовки отчета 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	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Основы ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы	6	2	-	4	
2.	Тема 1.1. Этиопатогенез, клиника и механизмы лечебного действия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	3	1	-	2	Опрос
3.	Тема 1.2. Этиопатогенез атеросклероза, понятие и особенность ЛФК при сердечно-сосудистой недостаточности	3	1	-	2	Опрос
4.	Раздел 2. ЛФК при заболеваниях сердца	8	1	3	4	
5.	Тема 2.1. Понятие ИБС. ЛФК при инфаркте миокарда (ИМ) на всех этапах реабилитации	4	1	1	2	Опрос. Выполнение практических заданий.
6.	Тема 2.2. ЛФК при приобретенных пороках сердца	4	-	2	2	Опрос. Выполнение практических заданий. Защита реферата.

7.	Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сосудов	8	1	3	4	
8.	Тема 3.1. ЛФК при гипертонической болезни (ГБ), гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии (НЦД)	4	1	1	2	Опрос. Выполнение практических заданий.
9.	Тема 3.2. ЛФК при облитерирующем энтертерийте и варикозном расширении вен	4	-	2	2	Опрос. Выполнение практических заданий. Защита реферата.
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	Экзамен
	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.

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 1.2. Этиопатогенез атеросклероза, понятие и особенность ЛФК при сердечно-сосудистой недостаточности

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Раздел 2. ЛФК при заболеваниях сердца

Тема 2.1. Понятие ИБС. ЛФК при инфаркте миокарда (ИМ) на всех этапах реабилитации.

Лекции

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.

Понятие об инфаркте миокарда и его видах. Классы тяжести инфаркте миокарда. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.

Практические занятия

Задачи, средства и методы лечебной физической культуры больных различных функциональных классов на стационарном, санаторном и амбулаторном этапах.

Задачи, средства и методы ЛФК на стационарном, санаторном и амбулаторном этапах. Вторичная профилактика инфаркта миокарда.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 2.2. ЛФК при приобретенных пороках сердца

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий. Подготовка реферата.

Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сосудов

Тема 3.1. ЛФК при гипертонической болезни (ГБ), гипотонической болезни и нейроциркуляторной дистонии (НЦД)

Лекции

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.

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 нейроциркуляторной дистонии: кардиологический с повышением и понижением артериального давления, дезадаптационный синдром и др.

Практические занятия

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.

Задачи, средства и методы лечебной физической культуры при нейроциркуляторной дистонии.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 3.2. ЛФК при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий. Подготовка реферата.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
2. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие [для бакалавриата]: направление подгот. 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / А.Ю. Дронь, Ф.Н. Солдатенков, Н.А. Бойко. - Сургут: РИО СурГПУ, 2018. - 159 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/683828>
3. Швыгина, Н.В. Лечебная физическая культура в ортопедии: курс лекций / Н.В. Швыгина. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. - 156 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/786538>

б) Дополнительная литература:

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях: [12+] / сост. Л.П. Черепкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>

2. Лечебная физическая культура и массаж / М.В. Тапхаров, В.Б. Гармаев, Л.Д. Айсуев. - Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2025. - 195 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/924052>

3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / ред. Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2009. - 608 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/747888>

4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / сост. Е.С. Стоцкая; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Часть 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>

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

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.

3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.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 подготовки 49.03.02 «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 и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий;
- подготовка рефератов.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для устного опроса и 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 IIБ 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.

Примерный перечень тем рефератов

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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей

по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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 Times New Roman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

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

Форма итогового контроля по дисциплине - *экзамен*.

Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамена)

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.
47. Виды порока сердца. Клиническая картина и течение.
48. Задачи и методики лечебной физкультуры при митральном пороке с недостаточностью кровообращения IIА степени.
49. Задачи и методики при аортальном пороке (недостаточность клапана) при недостаточности кровообращения IIБ степени.

50. Понятие об облитерирующем эндартериите, клиническая картина, течение.
51. Задачи и методика ЛФК при облитерирующем эндартериите.
52. Разработайте программу занятий физическими упражнениями для мужчины 40 лет с первой стадией облитерирующего эндартериита.
53. Понятие о варикозном расширении вен, клиника, течение.
54. Задачи и методика ЛФК при варикозном расширении вен в зависимости от клинической картины.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим три вопроса. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда

слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического 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 реферата

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»;
- менее 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 и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;
3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (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 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;
- 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 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 университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

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

Рабочая программа дисциплины

ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Иванова Н.Л. – к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Гричанова Т.Г. – к.б.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

Изучение дисциплины *«ЛФК 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 *«ЛФК при заболеваниях органов дыхания»* включает в себя следующие темы:

- Тема 1. Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.
- Тема 2. Общие основы применения средств ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
- 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 *«ЛФК 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

ПК 1.1 - Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.

Знать:

- 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;

- 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;

- 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.

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 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 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;

- Вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

- Применения методики 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;

- Разработки 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;

- 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;
- Контроля и оперативная коррекция 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 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;
- Подготовки отчета 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	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.	3	1	-	2	Опрос
2.	Тема 2. Общие основы применения средств ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	3	1	-	2	Опрос
3.	Тема 3. ЛФК при пневмониях и плевритах.	3	1	-	2	Опрос. Выполнение практических заданий
4.	Тема 4. ЛФК при бронхиальной астме и эмфиземе легких.	3	1	-	2	Опрос. Выполнение практических заданий
5.	Тема 5. ЛФК при бронхитах и бронхоэктатической болезни.	3	-	1	2	Опрос. Выполнение практических заданий. Защита реферата

6.	Тема 6. ЛФК при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе.	3	-	1	2	Опрос. Выполнение практических заданий. Защита реферата
7.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	Экзамен
	Всего	20	4	4	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2. Общие основы применения средств ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 3. ЛФК при пневмониях и плевритах.

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 4. ЛФК при бронхиальной астме и эмфиземе легких.

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 5. ЛФК при бронхитах и бронхоэктатической болезни.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий. Подготовка реферата.

Тема 6. ЛФК при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе.

Практические занятия

Понятие о ХОБЛ. Этиопатогенез и клинические проявления заболевания. Механизмы лечебного действия средств ЛФК. Задачи, средства и методика ЛФК при хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ). Специальные упражнения. Методика занятий на тренажёрах.

Пневмосклероз лёгких: характеристика заболевания. Основные методы лечения. Методика ЛФК при пневмосклерозе лёгких. Роль специальных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий. Подготовка реферата.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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;
- лично-ориентированный подход;
- рефлексивный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) Основная литература:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
2. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие [для бакалавриата]: направление подгот. 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / А.Ю. Дронь, Ф.Н. Солдатенков, Н.А. Бойко. - Сургут: РИО СурГПУ, 2018. - 159 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/683828>
3. Швыгина, Н.В. Лечебная физическая культура в ортопедии: курс лекций / Н.В. Швыгина. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. - 156 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/786538>

б) Дополнительная литература:

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях: [12+] / сост. Л.П. Черепкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>
 2. Лечебная физическая культура и массаж / М.В. Тапхаров, В.Б. Гармаев, Л.Д. Айсуев. - Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2025. - 195 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/924052>
 3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / ред. Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2009. - 608 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/747888>
 4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / сост. Е.С. Стоцкая; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Часть 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>
 5. Основы физической реабилитации: учебник / А.Н. Налобина, Т.Н. Фёдорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч; ред. А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта – Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. – 329 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=640959>
- ### *в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*
1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
 2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.
 3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru
 4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru
 5. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.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 подготовки 49.03.02 «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 и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий;
- подготовка рефератов.

Перечень примерных вопросов и заданий для устного опроса и самостоятельной работы

1. Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.
2. Средства ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. Формы ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
4. Клинико-физиологическое действие средств ЛФК при ЗОД.
5. Лечебная физическая культура при пневмонии на стационарном этапе.
6. Лечебная физическая культура при пневмонии на поликлиническом этапе.
7. Лечебная физическая культура при пневмонии в санаторно-курортных условиях.
8. Лечебная физическая культура при остром бронхите на стационарном этапе.
9. Методика лечебной физической культуры при хроническом бронхите на стационарном этапе.
10. Лечебная физическая культура при хроническом бронхите на поликлиническом этапе.
11. Методика лечебной физической культуры при хроническом бронхите в санаторно-курортных условиях.
12. Методика лечебной физической культуры при бронхиальной астме на стационарном этапе.
13. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме в поликлинических условиях.
14. Лечебная физическая культура пациентов с бронхиальной астмой в санаторно-курортных условиях.
15. Методика лечебной физической культуры при бронхоэктатической болезни в стационарных условиях.

16. Лечебная физическая культура при бронхоэктатической болезни на поликлиническом этапе.
17. Лечебная физическая культура для пациентов с бронхоэктатической болезнью в санаторно-курортных условиях.
18. Методика лечебной физической культуры при эмфиземе легких на стационарном этапе.
19. Лечебная физическая культура при эмфиземе легких в поликлинических условиях.
20. Методика лечебной физической культуры при эмфиземе легких на санаторном этапе.
21. Лечебная физическая культура при хронической обструктивной болезни легких в стационарных условиях.
22. Методика лечебной физической культуры при хронической обструктивной болезни легких на поликлиническом этапе.
23. Лечебная физическая культура в санаторно-курортном лечении пациентов с хронической обструктивной болезнью легких.
24. Лечебная физическая культура при плеврите на стационарном этапе.
25. Методика лечебной физической культуры пациентов с плевритами в поликлинических условиях.
26. Лечебная физическая культура после перенесенных плевритов в санаторно-курортных условиях.
27. Лечебная физическая культура при пневмосклерозе.
28. Лечебный массаж в реабилитации пациентов с заболеваниями органов дыхания.
29. Дыхательные тренажеры в комплексной реабилитации заболеваний органов дыхания.
30. Врачебно-педагогический контроль за адекватностью и эффективностью ЛФК при ЗОД.

Примерный перечень тем рефератов

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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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 Times New Roman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

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

Форма итогового контроля по дисциплине - *экзамен*.

Примерный перечень вопросов для 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 бронхитах.

30. Роль специальных упражнений при реабилитации больных с бронхитами.
31. Понятие о «бронхоэктатической болезни (ББ)», этиопатогенез.
32. Клинические проявления ББ.
33. Задачи и методика ЛФК при ББ.
34. Дренажные положения («постуральный дренаж») при реабилитации больных с ЗОД.
35. Понятие о пневмосклерозе, этиопатогенез, клинические проявления.
36. Методика ЛФК при пневмосклерозе (задачи, средства и формы ЛФК, специальные упражнения).
37. Понятие о ХОБЛ, этиология, патогенез.
38. Клинические проявления ХОБЛ.
39. Задачи и методика ЛФК при ХОБЛ.
40. Раскройте методику применения «активного цикла дыхания».
41. Понятие об «аутогенном дренаже», применяемом при ЗОД.
42. Тренажёрные технологии, используемые при ЗОД.
43. Дыхательные тренажёры, применяемые при ЗОД.
44. Методика фитболтерапии (занятий с большими гимнастическими мячами) при ЗОД.
45. Лечебный массаж при заболеваниях органов дыхания.
46. Врачебно-педагогический контроль за адекватностью и эффективностью физической реабилитации больных с ЗОД.
47. Проба Штанге (методика проведения, оценка результатов).
48. Проба Генчи (методика проведения, оценка результатов).
49. Методика компьютерной спирометрии, исследуемые показатели ФВД.
50. Метод пикфлоуметрии: цель и методика исследования.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим три вопроса. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и

знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка **«удовлетворительно»** выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического 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 реферата

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»;
- менее 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 и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;
3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (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 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;
- 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 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 университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

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

Рабочая программа дисциплины

ЛФК В НЕВРОЛОГИИ

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Михайлова М.Г. – к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Гричанова Т.Г. – к.б.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины 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 «ЛФК 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 «ЛФК 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 «ЛФК в неврологии» 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 «Лечебная физическая культура в неврологии» должен обладать следующими компетенциями:

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными

возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.

Знать:

- 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;
- 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;
- 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.

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 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 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;
- Вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- Применения методики 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;

- Разработки 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;
- 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;
- Контроля и оперативная коррекция 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 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;
- Подготовки отчета о проведении занятия по лечебной и адаптивной физической культуре.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины - 28 часов, в том числе: лекции - 8 часов, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа - 12 часов, промежуточная аттестация – 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	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Основные понятия о ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	4	2	-	2	Опрос
2.	Тема 2. ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения	6	2	2	2	Опрос
3.	Тема 3. ЛФК после черепно-мозговой травмы (ЧМТ) и травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	3	0	1	2	Опрос. Защита реферата

4.	Тема 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферических нервов	8	2	2	4	Опрос. Защита реферата
5.	Тема 5. ЛФК при дорсопатиях позвоночника	5	2	1	2	Опрос. Выполнение практического задания
6.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	Экзамен
7.	Всего	28	8	8	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Основные понятия о ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Лекции

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

Изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями.

Изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.

Подготовка к опросу по данной теме.

Тема 2. ЛФК при нарушениях мозгового кровообращения

Лекции

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.

Практические занятия

Привести примеры лечения положением, варианты для укладки верхних и нижних конечностей для лиц, перенесших ишемический и геморрагический инсульт.

Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений для лиц, перенесших ишемический и геморрагический инсульт.

Самостоятельная работа

Изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями.

Изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.

Подготовка докладов по данной теме.

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)

Лекции

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.

Практические занятия

Привести примеры лечения положением при спастических парезах и при мышечной гипотонии.

Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений при черепно-мозговой травме на разных периодах (на выбор).

Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений при черепно-мозговой травме для тренировки функции равновесия.

Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений при повреждении грудного или поясничного отделов спинного мозга в различные периоды течения ТБСМ (на выбор).

Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений при повреждении шейного отдела спинного мозга в различные периоды течения ТБСМ (на выбор).

Самостоятельная работа

Изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями.

Изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.

Подготовка реферата по данной теме.

Тема 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферических нервов

Лекции

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.

Практические занятия

Привести примеры лечения положением при изолированных поражениях периферических нервов верхних и нижних конечностей.

Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений при изолированном поражении периферического нерва (на выбор) на разных этапах.

Самостоятельная работа

Изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями.

Изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.

Подготовка мультимедийной презентации по данной теме.

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

Лекции

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.

Практические занятия

Провести практическое занятие на основе примерного комплекса упражнений при дорсопатии позвоночника (локализация на выбор) на разных этапах.

Миофасциальный релиз при дорсопатиях в грудном и поясничном отделах\

Самостоятельная работа

Изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями.

Изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.

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. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
2. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие [для бакалавриата]: направление подгот. 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / А.Ю. Дронь, Ф.Н. Солдатенков, Н.А. Бойко. - Сургут: РИО СурГПУ, 2018. - 159 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/683828>
3. Швыгина, Н.В. Лечебная физическая культура в ортопедии: курс лекций / Н.В. Швыгина. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. - 156 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/786538>

б) Дополнительная литература:

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях: [12+] / сост. Л.П. Черепкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>
 2. Лечебная физическая культура и массаж / М.В. Тапхаров, В.Б. Гармаев, Л.Д. Айсуев. - Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2025. - 195 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/924052>
 3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / ред. Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2009. - 608 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/747888>
 4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / сост. Е.С. Стоцкая; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Часть 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>
 5. Основы физической реабилитации: учебник / А.Н. Налобина, Т.Н. Фёдорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч; ред. А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта – Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. – 329 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=640959>
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
 2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.
 3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru
 4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru
 5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru
 6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.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 подготовки 49.03.02 «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;
- выполнение практических заданий;
- подготовка рефератов.

Перечень примерных вопросов и заданий для устного опроса и самостоятельной работы

1. Эпидемиология заболеваний и повреждений нервной системы.
2. Этиология заболеваний и повреждений нервной системы.
3. Характеристика двигательных расстройств и нарушений трофики при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
4. Характеристика чувствительных расстройств при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
5. Характеристика координационных расстройств при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
6. Характеристика трофических нарушений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
7. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
8. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
9. Характеристика средств ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
10. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и восстановительного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
11. Механизмы лечебного и реабилитирующего действия при нарушениях мозгового кровообращения.
12. Методы и средства предупреждения контрактур, деформаций и суставных болей.
13. Лечение положением при спастических и вялых параличах и парезах, варианты для укладки верхних и нижних конечностей.
14. Специальные упражнения и элементы массажа, используемые для борьбы со спастичностью.
15. Специальные упражнения и методические приемы для предотвращения и устранения синкинезий.

16. Физические упражнения для развития силы паретичных мышц при периферических параличах и парезах.
17. Основные отличия методик применения физических упражнений при неврастении, психастении, истерии.
18. Значение и методика занятий физическими упражнениями после острого нарушения мозгового кровообращения на стационарном этапе.
19. Ишемический инсульт. Задачи и методика физической реабилитации на разных этапах реабилитации.
20. Методика ЛФК для больных после инсульта на стационарном этапе.
21. Методика ЛФК для больных после инсульта на поликлиническом этапе (в зависимости от функционального состояния больного).
22. Методика ЛФК в резидуальном периоде инсульта в зависимости от функционального состояния больного.
23. Методы оценки функционального состояния пациентов после инсульта в разные периоды восстановления и оценки эффективности реабилитации.
24. Задачи и методика ЛФК в раннем периоде после ЧМТ.
25. Лечебная физическая культура после черепно-мозговой травмы в промежуточном периоде восстановления.
26. Методы оценки функционального состояния пациентов после ЧМТ в разные периоды восстановления и оценки эффективности реабилитации.
27. Лечебная физическая культура в поздний восстановительный период после черепно-мозговой травмы.
28. Травматическая болезнь спинного мозга. Задачи и методики ЛФК на разных этапах при повреждении нижнего шейного отдела спинного мозга.
29. Задачи и методика ЛФК больных ТБСМ при повреждении верхнего грудного отдела спинного мозга на разных этапах восстановления.
30. Задачи и методика ЛФК больных при повреждении поясничного отдела спинного мозга по периодам.
31. Методы оценки функционального состояния пациентов после спинномозговой травмы и оценки эффективности ЛФК в разные периоды восстановления.
32. Лечебная физическая культура при дорсопатии шейного отдела позвоночника.
33. Лечебная физическая культура при дорсопатии поясничного отдела позвоночника.
34. Методы оценки функционального состояния пациентов при дорсопатии позвоночника в разные периоды восстановления и оценки эффективности ЛФК (в зависимости от локализации).
35. Общие принципы и основы методики при заболеваниях и повреждениях периферических нервов.
36. Лечебная физическая культура при неврите лицевого нерва (по периодам).
37. Лечебная физическая культура при травматическом повреждении локтевого нерва.
38. Лечебная физическая культура больных при туннельном синдроме лучевого нерва.
39. Лечебная физическая культура при травматическом повреждении срединного нерва.
40. Лечебная физическая культура для больных при плексите.
41. Задачи и методика физической реабилитации больных при поражении малоберцового нерва.
42. Физическая реабилитация при пояснично-крестцовой радикулопатии на разных этапах с учетом стадии болезни.
43. Миофасциальный релиз при дорсопатиях грудного и поясничного отдела позвоночника.

44. Методы врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий ЛФК больных с заболеваниями и повреждениями нервной системы.
45. Понятие о заболеваниях центральной и периферической нервной системы.

Примерный перечень тем рефератов

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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического

обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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 Times New Roman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим три вопроса. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов

необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического 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 реферата

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»;
- менее 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 и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;
3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (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 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;
- 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 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 университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

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

Рабочая программа дисциплины

ЛФК В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Добрынина Л.А. – к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Гричанова Т.Г. – к.б.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины 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 *«ЛФК 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 *«Медико-биологические основы физической культуры и спорта»*, *«Введение в специальность. История ЛФК»*. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«ЛФК в детском возрасте»* включает в себя следующие темы:

Тема 1. Анатомо-физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды.

Тема 2. ЛФК для детей с врожденной аномалией развития опорно-двигательного и мышечно-связочного аппаратов:

Тема 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания и сердечно – сосудистой системы у детей.

Тема 4. ЛФК при заболеваниях нервной системы у детей.

Преподавание дисциплины *«ЛФК 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:

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.

Знать:

- 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;
- 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;
- 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.

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 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 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;
- Вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- Применения методики 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;
- Разработки 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;
- 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;
- Контроля и оперативная коррекция 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 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;
- Подготовки отчета 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 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа - 12 часов, промежуточная аттестация – 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	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Анатомо–физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды	3	1	-	2	<i>Опрос</i>
2.	Тема 2. ЛФК для детей с врожденной аномалией развития опорно–двигательного и мышечно–связочного аппаратов	3	1	-	2	<i>Опрос. Выполнение практического задания.</i>

3.	Тема 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания и сердечно-сосудистой системы у детей	6	1	1	4	Опрос. Выполнение практического задания. Защита реферата.
4.	Тема 4. ЛФК при заболеваниях нервной системы у детей	6	1	1	4	Опрос. Защита реферата.
5.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	Экзамен
	Всего	20	4	4	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Анатомо-физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды

Лекции

Периоды развития ребенка на первом году жизни. Морфофункциональное состояние детей первого года жизни. Психомоторное и эмоциональное развитие ребенка первого года жизни.

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий. Подготовка реферата.

Тема 2. ЛФК для детей с врожденной аномалией развития опорно-двигательного и мышечно-связочного аппаратов

Лекции

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.

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.

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания и сердечно-сосудистой системы у детей

Лекции

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 кардио-респираторной системы.

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.

Этиология, патогенез и симптомы ревматизма. Особенность течения ревматизма у детей. Особенность лечебной физической культуры при ревматическом поражении сердечно-сосудистой системы.

Практические занятия

ЛФК при заболеваниях органов дыхания и сердечно-сосудистой системы в детском возрасте. Обсуждение практических заданий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий. Подготовка реферата.

Тема 4. ЛФК при заболеваниях нервной системы у детей

Лекции

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.

Понятие, причины, клиническая картина при миопатии. Механизмы лечебного действия при миопатии. Задачи, формы и средства курса ЛФК при миопатии.

Практические занятия

ЛФК при заболеваниях нервной системы в детском возрасте. Обсуждение практических заданий.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий. Подготовка реферата.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

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

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение

практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
2. Лечебная физическая культура в педиатрии: учебное пособие / Т.В. Карасева, Т.В. Гиголаева, А.И. Замогильнов, А.Н. Нестеров, Е.В. Перевозчикова, С.Ю. Толстова, Е.В. Руженская, А.С. Махов. - Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 225 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/152934>
3. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие [для бакалавриата]: направление подгот. 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / А.Ю. Дронь, Ф.Н. Солдатенков, Н.А. Бойко. - Сургут: РИО СурГПУ, 2018. - 159 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/683828>
4. Физическая реабилитация в педиатрии / Н.Н. Сетяева, Ю.В. Яковых. - Тобольск: ТГСПА им. Д. И. Менделеева, 2012. - 210 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/314505>

б) Дополнительная литература:

1. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 258 с.: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях: [12+] / сост. Л.П. Черепкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>
3. Лечебная физическая культура и массаж / М.В. Тапхаров, В.Б. Гармаев, Л.Д. Айсуев. - Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2025. - 195 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/924052>
4. Основы физической реабилитации: учебник / А.Н. Налобина, Т.Н. Фёдорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч; ред. А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта – Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. – 329 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=640959>
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / ред. Л.В.

Шапкова. – М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/747888>

5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / сост. Е.С. Стоцкая; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Часть 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>

6. Швыгина, Н.В. Лечебная физическая культура в ортопедии: курс лекций / Н.В. Швыгина. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. – 156 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/786538>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. – URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. – URL: www.edu.ru.

3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. – URL: www.minsport.gov.ru

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. – URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. – URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. – URL: www.biblio-online.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 подготовки 49.03.02 «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;
- выполнение практических заданий;
- подготовка рефератов.

Перечень примерных вопросов и заданий для устного опроса и самостоятельной работы

1. Представьте анатомо-физиологическую характеристику детского организма в 1-2 возрастные периоды.

2. Представьте анатомо-физиологическую характеристику детского организма в 3-4 возрастные периоды.

3. Представьте анатомо-физиологическую характеристику 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.

Примерный перечень тем рефератов

1. Анатомо-физиологические особенности ребенка в период новорожденности.
2. Анатомо-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. Особенности 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. Особенности 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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 Times New Roman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

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. 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. Особенности 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 ДОО.
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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим три вопроса. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического 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 реферата

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»;
- менее 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 и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;

3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (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 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;
- 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 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 университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

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

Рабочая программа дисциплины

ЛФК В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Добрынина Л.А. – к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Гричанова Т.Г. – к.б.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины 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 *«ЛФК 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 «Медико-биологические основы физической культуры и спорта», «Введение в специальность. История ЛФК». Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины *«ЛФК в пожилом возрасте»* включает в себя следующие темы:

Тема 1. Теоретические основы геронтологии и гериатрии.

Тема 2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц пожилого и старческого возраста.

Тема 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания у лиц пожилого и старческого возраста:

Тема 4. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.

Тема 5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста.

Тема 6. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста.

Преподавание дисциплины *«ЛФК 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:

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.

Знать:

- 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;
- 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;
- 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.

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 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 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;
- Вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- Применения методики 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;
- Разработки 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;
- 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;
- Контроля и оперативная коррекция 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 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;
- Подготовки отчета 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 – 2 часа, самостоятельная работа - 12 часов, промежуточная аттестация – 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	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Теоретические основы геронтологии и гериатрии	3	1	-	2	Опрос

2.	Тема 2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц пожилого и старческого возраста:	4	1	1	2	Опрос. Выполнение практического задания. Защита реферата.
3.	Тема 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания у лиц пожилого и старческого возраста:	2,5	0,5	-	2	Опрос. Выполнение практического задания.
4.	Тема 4. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения:	2,5	0,5	-	2	Опрос. Выполнение практического задания.
5.	Тема 5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста	2,5	0,5	-	2	Опрос. Выполнение практического задания.
6.	Тема 6. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста	3,5	0,5	1	2	Опрос. Выполнение практического задания. Защита реферата.
7.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-	Экзамен
	Всего	20	4	4	12	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Теоретические основы геронтологии и гериатрии

Лекции

История развития геронтологии. Понятие старость и старение. Возрастные изменения сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной систем. Возрастные изменения костно-мышечного аппарата и нервно – мышечной системы.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц пожилого и старческого возраста

Лекции

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.

Этиология, патогенез и клиника артериальной гипертензии 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.

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. Особенности применения специальных упражнений с учетом возрастных изменений всех систем у лиц пожилого возраста.

Практические занятия

ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц пожилого и старческого возраста. Обсуждение практических заданий. Защита рефератов.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий. Подготовка реферата.

Тема 3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания у лиц пожилого и старческого возраста

Лекции

Анатомо-морфологические изменения дыхательной системы у лиц пожилого возраста. Изменения дыхательных путей и легочной ткани. Особенности клинического течения 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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 4. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения

Лекции

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.

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

Тема 6. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста.

Лекции

Анатомо-морфологические изменения опорно-двигательного у лиц пожилого возраста. Изменения костной и мышечной ткани. Причины возникновения остеопороза, артрита, артроза в пожилом возрасте. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата для лиц пожилого возраста. Методика лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.

Практические занятия

ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста. Обсуждение практических заданий. Защита рефератов.

Самостоятельная работа

Изучение рекомендованной литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий. Подготовка реферата.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
2. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие [для бакалавриата]: направление подгот. 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / А.Ю. Дронь, Ф.Н. Солдатенков, Н.А. Бойко. - Сургут: РИО СурГПУ, 2018. - 159 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/683828>
3. Лечебная физическая культура в гериатрии: учебное пособие для студентов / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, М.А. Правдов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова, Е.В. Перевозчикова, А.Н. Нестеров, А.М. Лошаков, А.С. Махов, Е.В. Руженская. - Шуя : ФГБОУ

ВПО "ШГПУ", 2011.- 220 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/152930>

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

б) Дополнительная литература:

1. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 258 с.: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>

2. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях: [12+] / сост. Л.П. Черепкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>

3. Лечебная физическая культура и массаж / М.В. Тапхаров, В.Б. Гармаев, Л.Д. Айсуев. - Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2025. - 195 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/924052>

4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / ред. Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2009. - 608 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/747888>

5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / сост. Е.С. Стоцкая; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Часть 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>

6. Швыгина, Н.В. Лечебная физическая культура в ортопедии: курс лекций / Н.В. Швыгина. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. - 156 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/786538>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.

3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.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 подготовки 49.03.02 «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;
- выполнение практических заданий;
- подготовка рефератов.

Перечень примерных вопросов и заданий для устного опроса и 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.

Примерный перечень тем рефератов

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 ДФК 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос

теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

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 Times New Roman, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1 см.

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. 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. Особенность 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 шадающем 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. Особенность 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. Особенность 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме экзамена – опроса по билетам, включающим три вопроса. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического 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 реферата

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»;
- менее 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 и понимание взаимосвязей между ними;
2. глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;
3. диапазон знания литературы, предусмотренной рабочей программой дисциплины (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 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;
- 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 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 университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

Кафедра теории и методики водных видов спорта

Рабочая программа дисциплины

ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчики:

Павлова Т.Н. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики водных видов спорта РУС «ГЦОЛИФК»;

Чистова Н.А. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики водных видов спорта РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Ткаченко С.А. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; 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 СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЯ

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 темы:

Тема 1. Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне и оказание помощи при утоплении.

Тема 2. Начальное освоение с водой.

Тема 3. Средства и методы обучения плаванию.

Тема 4. Техника облегченных и спортивных способов плавания.

Тема 5. Особенности обучения плаванию лиц с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Тема 6. Лечебное плавание 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:

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.

Знать:

- 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;
- 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;
- 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.

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 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 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;
- Вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- Применения методики 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;
- Разработки 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;
- 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;
- Контроля и оперативная коррекция 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 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;
- Подготовки отчета 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 - 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	Самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне и оказание помощи при утоплении	2	1	-	1	<i>Опрос</i>
2.	Тема 2. Начальное освоение с водой	2	-	1	1	<i>Опрос</i>
3.	Тема 3. Средства и методы обучения плаванию	3	1	1	1	<i>Опрос</i>
4.	Тема 4. Техника облегченных и спортивных способов плавания	5	1	2	2	<i>Опрос</i>
5.	Тема 5. Особенности обучения плаванию лиц с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата	4	1	2	1	<i>Опрос</i>
6.	Тема 6. Лечебное плавание при нарушениях, заболеваниях и поражениях опорно-двигательного аппарата	4	-	2	2	<i>Выполнение практического задания</i>
7.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	зачет
8.	Всего	20	4	8	8	

Содержание учебного материала по дисциплине

Тема 1. Введение в дисциплину. 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 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*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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 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.

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. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд.,

стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

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

3. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Минск: РИПО, 2015. – 328 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688>

4. Степанова, Л.М. Двигательная активность в воде (оздоровление, реабилитация): Допущено УМС ОГПУ в качестве учебно-методического пособия для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Физическая культура и Дополнительное образование (адаптивное физическое воспитание) / П.П. Тиссен, Т.М. Панкратович; Л.М. Степанова. - 2025. - 93 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/921575>

5. Тренируемся в воде: Учебное пособие / Н.В. Васенков, Е.В. Бахлин: [Б.и.], 2010. - 61 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/214415>

б) Дополнительная литература:

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях: [12+] / сост. Л.П. Черепкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>

2. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие [для бакалавриата]: направление подгот. 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / А.Ю. Дронь, Ф.Н. Солдатенков, Н.А. Бойко. - Сургут: РИО СурГПУ, 2018. - 159 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/683828>

3. Швыгина, Н.В. Лечебная физическая культура в ортопедии: курс лекций / Н.В. Швыгина. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. - 156 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/786538>

4. Лечебная физическая культура и массаж / М.В. Тапхаров, В.Б. Гармаев, Л.Д. Айсуев. - Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2025. - 195 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/924052>

5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / ред. Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2009. - 608 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/747888>

6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / сост. Е.С. Стоцкая; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Часть 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.

3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.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 подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

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;
- выполнение практических заданий;
- подготовка рефератов.

Примерный перечень вопросов и заданий для устного опроса и 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.
11. Организация и проведение занятий по обучению плаванию лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
12. Виды нарушений осанки и коррекция отклонений средствами плавания.
13. Анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
14. Особенности работы по обучению плаванию детей со сколиозами.
15. Основные принципы обучения плаванию детей с нарушениями осанки.
16. Планирование процесса обучения плаванию детей, имеющих нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата.
17. Лечебное плавание при остеохондрозе позвоночника.
18. Спасание тонущих и реанимация при утоплении.
19. Комплекс специальных упражнений в воде для детей с нарушениями осанки (круглая спина), рекомендуемые способы плавания.
20. Комплекс специальных упражнений в воде для детей с нарушениями осанки (плоская спина), рекомендуемые способы плавания.
21. Комплекс специальных упражнений в воде для детей с нарушениями осанки (кругло-вогнутая спина), рекомендуемые способы плавания.
22. Комплекс специальных упражнений в воде для детей с нарушениями осанки (плоско-вогнутая спина), рекомендуемые способы плавания.
23. Виды и характеристика нарушений осанки.
24. Сколиозы у детей и использование средств плавания для его коррекции.
25. Остеохондроз позвоночника и особенности лечебного плавания при разной локализации заболевания.
26. Подготовить развернутый план-конспект занятия в воде с лицами, имеющими нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата.
27. Разработать программу мероприятия подготовки инструкторов и инструкторов-методистов по ЛФК.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

Рекомендации по выполнению практических заданий.

Развернутый план-конспект занятия в воде с лицами, имеющими нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата готовится 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».

Разработка программы мероприятия подготовки инструкторов и инструкторов-методистов по ЛФК готовится по следующим темам:

- «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 его основными концептуальными моментами (тема, цель мероприятия, задачи, ожидаемые результаты, участники, пр.);
- презентационную часть (для защиты задания) – компьютерную презентацию.

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. 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).

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают

ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического задания (задания для самостоятельной работы) для текущего контроля знаний

Оценка «**отлично**» ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка «**хорошо**» ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- сроки выполнения задания не нарушены.

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

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- 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;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка «**зачтено**» выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «**не зачтено**» выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

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

Рабочая программа дисциплины

ТЕЙПИРОВАНИЕ

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Михайлова М.Г. – к.п.н., доцент, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Ткаченко С.А. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины 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 по 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 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:

Профессиональные компетенции

ПК 1.1 - Способность проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации.

Знать:

- 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;
- 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;
- 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.

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 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 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 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;
- Вести отчетную документацию по результатам проведения занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Составления индивидуальной программы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;
- Применения методики 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;

- Разработки 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;
- 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;
- Контроля и оперативная коррекция 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 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;
- Подготовки отчета 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 - 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	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	Опрос
2.	Тема 2. Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	3	1	1	1	Опрос
3.	Тема 3. Механизмы профилактического	3	1	1	1	Опрос

	действия кинезиотейпов. Основные правила работы с аппликациями в спорте и реабилитации					
4.	Тема 4. Мышечное тейпирование. Цели, задачи, способы нанесения.	5	1	2	2	<i>Опрос. Выполнений практических заданий. Подготовка презентаций.</i>
5.	Тема 5. Корректирующие техники тейпирования. Цели, задачи, способы нанесения.	4	-	2	2	<i>Опрос. Выполнений практических заданий.</i>
6.	Тема 6. Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания.	3	-	2	1	<i>Опрос. Выполнений практических заданий.</i>
7.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	Зачет
	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.

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 2. Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.

Лекции

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.

Практические занятия

Общие и частные противопоказания при работе с данным методом в реабилитации и спорте высших достижений.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 3. Механизмы профилактического действия кинезиотейпов. Основные правила работы с аппликациями в спорте и реабилитации

Лекции

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.

Практические занятия

Основные правила работы с аппликациями при нанесении их на кожу. Методы нанесения и удаления аппликаций с кожи.

Основные виды аппликаций и степени натяжения кинезиотейпа.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Тема 4. Мышечное тейпирование. Цели, задачи, способы нанесения

Лекции

Понятие о методах мышечного кинезиотейпирования. Методика ингибции и фасцилитации. Показания к применению, цели, задачи, особенности нанесения аппликаций в зависимости от патологии или заболевания.

Практические занятия

Способы нанесения аппликаций в зависимости от патологии или заболевания.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

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.

Практические занятия

Виды аппликаций при корректирующем тейпировании.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

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.

Практические занятия

Особенности применения тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Выполнение практических заданий.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.

- **Самостоятельная работа.** Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
2. Касаткин, М.С. Основы спортивного тейпирования: учебное пособие / М. С. Касаткин, Е.Е. Ачкасов; Первый московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова. – М.: Спорт, 2016. – 120 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454512>
3. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине = Strap Taping for Sports and Rehabilitation / ред.: Е.Е. Ачкасов, М.С. Касаткин; пер. М. Прокопьева; Э. Кейл. – М.: Спорт, 2015. – 137 с. : ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=641316>
4. Уткин, И.В. Кинезитерапия при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата / М.Н. Уткина, Е.В. Перевозчикова; И.В. Уткин. - Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2017. - 40 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=637974>

б) Дополнительная литература:

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях: [12+] / сост. Л.П. Черепкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>
2. Лечебная физическая культура и массаж / М.В. Тапхаров, В.Б. Гармаев, Л.Д. Айсуев. - Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2025. - 195 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/924052>
3. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие [для бакалавриата]:

направление подгот. 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / А.Ю. Дронь, Ф.Н. Солдатенков, Н.А. Бойко. - Сургут: РИО СурГПУ, 2018. - 159 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/683828>

4. Швыгина, Н.В. Лечебная физическая культура в ортопедии: курс лекций / Н.В. Швыгина. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. - 156 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/786538>

5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / ред. Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2009. - 608 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/747888>

6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / сост. Е.С. Стоцкая; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Часть 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>

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

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

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.

3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.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 подготовки 49.03.02 «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 и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий;
- подготовка докладов (презентаций).

***Перечень примерных вопросов и заданий
для устного опроса и 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 фасциляции 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.

Примерный перечень тем для подготовки докладов и презентаций

1. Мышечное кинезиотейпирование.
2. Метод ингибции при травмах в избранном виде спорта.
3. Метод фасциляции 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формами текущего контроля успеваемости по дисциплине являются *опрос и подготовка презентаций*.

В ходе *опроса* преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Презентация – вид учебной работы, выполняемый на основе преобразования документальной информации, раскрывающий суть изучаемой темы. Презентация представляет собой краткое изложение содержания книги, научной работы, результатов

изучения научной проблемы важного социально-культурного, народнохозяйственного или политического значения в виде слайдов. Презентация отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора. Изложенное понимание доклада, сопровождаемого презентацией, как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению. Презентация должна содержать: титульный лист; введение; основную часть; заключение.

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 методов 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 ингибиции 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что

он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке доклада и презентации

Ответ слушателя в рамках представления доклада, сопровождаемого презентацией, оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценка **«отлично»** ставится, если презентация соответствует требованиям, докладу, материал, используемый в презентации информативен, автор свободно в нем ориентируется

Оценка **«хорошо»** ставится, если презентация частично соответствует требованиям, отражает основные стороны работы, хорошего качества, но требует некоторых дополнений

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если презентация не полностью соответствует требованиям и докладу, плохого качества, много текста, мало иллюстраций.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если презентация не соответствует требованиям и докладу.

Требования к оценке на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа;

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель представляет в ответе разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

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

Рабочая программа дисциплины

МАССАЖ

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

Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована к использованию
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»,
протокол № 01-09-25 от «25» сентября 2025 г.

Разработчик:

Власова Н.А. – к.п.н., доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Ткаченко С.А. – к.п.н., доцент

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 942; Профессионального стандарта 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 197н; на основе учебного плана ДПП ПП «Лечебная физическая культура».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины 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 1. История развития массажа и теоретические основы массажа.

Раздел 2. Приемы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения.

Раздел 3. 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:

Общепрофессиональные компетенции

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

Знать:

- Основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности;
- Наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений;
- Особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста;
- Особенности реабилитации при различных видах инвалидности;
- Основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения;
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации;
- Психологические особенности занимающихся физическими упражнениями.

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;
- Пользоваться физиотерапевтическим оборудованием.

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Применения профессиональной терминологии.
- Применения методов физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей;
- Обобщения и анализа полученных результатов тестирования;
- Применения приемов массажа, способов адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей;
- Работы на физиотерапевтическом оборудовании.

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)

Знать:

- Факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания;
- Патогенетически значимые мишени профилактического воздействия;
- Виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта)

организма.

Уметь:

- Определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия;
- Подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).

Владеть навыками (иметь практический опыт):

- Практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).

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 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.	Раздел 1. История развития массажа. Теоретические основы массажа	3	2	-	2	Опрос
2.	Тема 1.1. История развития массажа Анатомо-физиологическое обоснование массажа. Гигиенические основы массажа	1	1	-	-	
3.	Тема 1.2. Методы, формы, системы и виды массажа	2	1	-	1	
4.	Раздел 2. Приемы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения	15	-	10	5	Опрос. Выполнение практических заданий
5.	Тема 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	3	-	2	1	
6.	Тема 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	3	-	2	1	
7.	Тема 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	3	-	2	1	
8.	Тема 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание и движение	3	-	2	1	
9.	Тема 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих и ударных приемов	3	-	2	1	
10.	Раздел 3. Классификация видов спортивного и гигиенического массажа, их	6	2	2	2	Опрос. Выполнение

	разновидности и методика проведения					практических заданий
11.	Тема 3.1. Частные методики и общий спортивный массаж	1	1	-	-	
12.	Тема 3.2. Виды спортивного массажа и методика их проведения	3	1	1	1	
13.	Тема 3.3. Виды гигиенического массажа и методика их проведения	2	-	1	1	
14.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	Зачет
	Всего	24	4	12	8	

Содержание учебного материала по дисциплине

Раздел 1. История развития массажа и теоретические основы массажа.

Тема 1.1. История развития массажа. Анатомо-физиологическое обоснование массажа.

Лекции

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. Саркизов-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.

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, сдвигание 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 кровотока 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.

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 1.2. Методы, формы, системы и виды массажа.

Лекции

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.

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.

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).

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу.

Раздел 2. Приемы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения.

Тема 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживания.

Практические занятия

Понятие о приеме поглаживание. Особенности физиологического влияния приема поглаживания на организм. Методика и техника выполнения приема поглаживания. 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 поглаживание. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов поглаживание.

Демонстрация техники выполнения приема поглаживание.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Формирование навыков выполнения приема поглаживание.

Тема 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема выжимание.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Формирование навыков выполнения приема выжимание.

Тема 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминание.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Формирование навыков выполнения приема разминание.

Тема 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов растирание и движение.

Практические занятия

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.

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Формирование навыков выполнения приемов растирание и движение.

Тема 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения сотрясающих и ударных приемов.

Практические занятия

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.

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Формирование навыков выполнения сотрясающих и ударных приемов.

Раздел 3. Классификация видов спортивного и гигиенического массажа, их разновидности и методика проведения.

Тема 3.1. Частные методики и общий спортивный массаж.

Лекции

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.

Лекции

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.

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.

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 суставо-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.

Мобилизующий массаж. Цель и задачи. Методика проведения мобилизующего 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.

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 одноразовом 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.

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.

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.

Практические занятия

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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Формирование навыков выполнения приемов массажа в отдельных видах спорта.

Тема 3.3. Виды гигиенического массажа и методика их проведения

Практические занятия

Краткая характеристика гигиенического 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.

Самостоятельная работа

Изучение литературы. Подготовка к опросу. Формирование навыков выполнения гигиенического массажа.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых 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 или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

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. Классический массаж: учебник / Н.А. Власова; А.А. Бирюков. – М.: Советский спорт, 2021. – 347 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/783167>
2. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж: учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; А.Н. Налобина. – 2-е изд. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 140 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/640954>
3. Погосян, М.М. Методика общего и частного массажа: учебно-методическое пособие / М.М. Погосян. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Малаховка: МГАФК, 2012. – 168 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772727>
4. Погосян, М.М. Спортивный массаж: учебник для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры / Моск. гос. акад. физ. культуры; М.М. Погосян. – 2-е изд., доп. и перераб. – Малаховка: МГАФК, 2022. – 588 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/862728>

б) Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>
2. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь:

Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 258 с.: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре: учебное пособие: в 3 частях: [12+] / сост. Л.П. Черапкина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288>

4. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие [для бакалавриата]: направление подгот. 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / А.Ю. Дронь, Ф.Н. Солдатенков, Н.А. Бойко. - Сургут: РИО СурГПУ, 2018. - 159 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/683828>

5. Лечебная физическая культура и массаж / М.В. Тапхаров, В.Б. Гармаев, Л.Д. Айсуев. - Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2025. - 195 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/924052>

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

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

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

2. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: www.edu.ru.

3. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru

4. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

5. Национальный цифровой ресурс «Руcont» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

6. «Юрайт» - ЭБС. - URL: www.biblio-online.ru

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием;
- раздевалки.

Учебно-практическое оборудование:

- массажные столы;
- массажные валик;
- одноразовые простыни.

5.4. Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению подготовки 49.03.02 «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 и (или) групповой устный опрос;
- выполнение практических заданий.

Перечень примерных вопросов и заданий для устного опроса и 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 мышц.
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.

Перечень практических заданий

1. Выполнение приема массажа поглаживание.
2. Выполнение приема массажа выжимание.
3. Выполнение приема массажа разминание.
4. Выполнение приема массажа растирание.
5. Выполнение приема массажа движение.
6. Выполнение сотрясающих приемов массажа.
7. Выполнение ударных приемов массажа.
8. Выполнение приемов массажа в отдельных видах спорта.
9. Выполнение гигиенического массажа.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль проводится на занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Оценивание степени освоения дисциплины осуществляется по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и уровня усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большинство обучающихся с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия эффективности текущего контроля: содействие опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формами текущего контроля успеваемости по дисциплине являются *опрос и выполнение практических заданий*.

В ходе *опроса* преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими слушателями одновременно,

преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию / объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщения темы и цели задания. Задание включает как теоретическую, так и практическую часть. Теоретическая часть. Здесь уместно провести анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику темы (задачи). Изложение самого решения. Практическая часть. Эта часть работы включает непосредственное решение прикладной задачи - демонстрацию техники выполнения приема массажа (прием - в соответствии с заданием).

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. 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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Реализация дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которая проводится в форме зачета - собеседования по заданным вопросам. Аттестационные испытания нацелены на проверку степени сформированности профессиональных и общекультурных компетенций по результатам освоения дисциплины.

Подготовку к сдаче аттестационного испытания необходимо начать с ознакомления с перечнем вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию. При подготовке ответов необходимо пользоваться рекомендованной основной и дополнительной литературой, представленной в п. 5.2 данной программы.

Во время подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется, помимо лекционного материала, учебников, рекомендованной литературы просмотреть также проработанные (выполненные) в процессе обучения вопросы (задания) для самостоятельной работы.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в профессиональной сфере, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.

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

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок:

«отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке презентации

Ответ слушателя в рамках представления доклада, сопровождаемого презентацией, оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценка **«отлично»** ставится, если презентация соответствует требованиям, докладу, материал, используемый в презентации информативен, автор свободно в нем ориентируется

Оценка **«хорошо»** ставится, если презентация частично соответствует требованиям, отражает основные стороны работы, хорошего качества, но требует некоторых дополнений

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если презентация не полностью соответствует требованиям и докладу, плохого качества, много текста, мало иллюстраций.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если презентация не соответствует требованиям и докладу.

Требования к оценке на промежуточной аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах используются оценки «зачтено» и «не зачтено».

Оценка **«зачтено»** выставляется при условии, если слушатель демонстрирует:

- знание программного материала и основного содержания лекционного курса;
- знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля дисциплины;
- умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем дисциплины;
- логически корректное и убедительное изложение ответа.

Все изученные 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.

Демонстрируется владение знаниями об этапности, постепенности и вариантах использования методик классического массажа в системе реабилитации, адаптивной физической культуры и современном спорте высших достижений.

Допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа. При этом слушатель логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «*не зачтено*» выставляется, если слушатель представляет в ответе по теоретической части разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; не осознается связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины; отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося.

В практической части ответа при интерпретации изученных приемов классического массажа и при демонстрации методик гигиенического и спортивного массажа допускается большое количество ошибок.

Не соблюдаются особенности методики выполнения приемов классического массажа и критериев биомеханической целесообразности. Не наблюдается взаимодействие между техникой и методикой исполнения приемов в классическом массаже.

Нет знаний об этапности, постепенности и вариантах использования методик классического массажа в системе реабилитации, адаптивной физической культуры и современном спорте высших достижений.

Слушатель не умеет творчески подходить к выбору приемов классического массажа и методик выполнения массажа с учётом возраста, гендерной принадлежности, функционального состояния, целей и задач сеанса массажа.