

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.11 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ПУЛЬМОНОЛОГИИ»**

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

Профиль: физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва - 2018 г.

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
физической реабилитации, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини  
Протокол №... от ... сентября 2019 г.

Составитель:

Иванова Надежда Леонидовна, к.п.н., доц., доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент:

Тарасов Александр Викторович, к.м.н., доц., доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

## **1. Цель освоения дисциплины**

*Цель освоения дисциплины:* получение знаний, формирование методических и практических умений и навыков в области физической реабилитации (ФР) при заболеваниях органов дыхания студентами, обучающимися по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина Б1.В.11 «Физическая реабилитация в пульмонологии» относится к модулю профессиональных дисциплин, обязательным дисциплинам вариативной части ООП, преподается на 2 курсе обучения (в 4 семестре) - очная и заочная формы обучения.

Изучению дисциплины должно предшествовать изучение следующих учебных дисциплин: анатомии, физиологии, теоретико-методологических основ физической реабилитации, общей патологии и тератологии, частной патологии.

Знания, умения и навыки, полученные в рамках изучения данной дисциплины, будут необходимы студентам при прохождении различных видов практик на последующих курсах обучения, а также для подготовки к Итоговой государственной аттестации.

Дисциплина «Физическая реабилитация в пульмонологии» играет важную роль в системе подготовки бакалавров по адаптивной физической культуре (АФК), формирующей профессиональные навыки будущего педагога, тренера, инструктора-методиста в этой сфере практической деятельности.

Учебная работа по освоению курса проводится в форме лекционных и практических занятий в Университет, а также в форме самостоятельной работы.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая реабилитация в пульмонологии», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
<i>ПК- 1/ ПК-1.1</i>	ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами	4	4



	<p>и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.</p> <p>ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.</p>		
--	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>Тема 1.</b> Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.	4	2	6	7		
2.	<b>Тема 2.</b> Общие основы физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания.	4	2	6	8		
3.	<b>Тема 3.</b> Физическая реабилитация при пневмониях и плевритах.	4	4	6	8		
4.	<b>Тема 4.</b> Физическая реабилитация при бронхиальной астме и эмфиземе легких.	4	4	6	8		
5.	<b>Тема 5.</b> Физическая реабилитация при бронхитах и бронхоэктатической болезни.	4	2	6	8		
6.	<b>Тема 6.</b> Физическая реабилитация при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе.	4	2	6	8		
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа		
1.	<b>Тема 1.</b> Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.	4	1	1	14		
2.	<b>Тема 2.</b> Общие основы физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания.	4	1	1	15		

3.	<b>Тема 3.</b> Физическая реабилитация при пневмониях и плевритах.	4	-	2	15		
4.	<b>Тема 4.</b> Физическая реабилитация при бронхиальной астме и эмфиземе легких.	4	-	2	15		
5.	<b>Тема 5.</b> Физическая реабилитация при бронхитах и бронхоэктатической болезни.	4	-	2	15		
6.	<b>Тема 6.</b> Физическая реабилитация при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе.	4	-	2	13		
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>87</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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

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

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

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – экзамен. В экзаменационном задании по дисциплине 3 пункта: 2 вопроса и 1 ситуационная задача.

### **Перечень примерных вопросов для подготовки к экзамену по курсу «Физическая реабилитация в пульмонологии»**

1. Дайте анатомо-физиологическую характеристику дыхательной системы.
2. Назовите основные причины и клинические проявления ЗОД.
3. Основные средства ФР занимающихся с ЗОД.
4. Перечислите формы ФР занимающихся с различными ЗОД.
5. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания.
6. Основы методики ЛФК при ЗОД. Физические упражнения (ОРУ, ДУ и др.), виды дыхания.

7. Раскройте методику применения «активного цикла дыхания».
8. Понятие об «аутогенном дренаже», применяемом при ЗОД.
9. Тренажёрные технологии, используемые при ЗОД.
10. Понятие о «пневмонии», этиология, патогенез и клинические проявления.
11. Каковы механизмы лечебного действия средств физической реабилитации при пневмонии.
12. Задачи, средства и методика физической реабилитации после перенесённой пневмонии.
13. Специальные упражнения при пневмонии.
14. Лечебный массаж при пневмонии (задачи, методика применения).
15. Физиотерапевтические методы, применяемые при пневмонии.
16. Виды плеврита, этиопатогенез и клинические проявления заболевания.
17. Механизмы лечебного действия средств физической реабилитации при плевритах.
18. Методика проведения занятий лечебной гимнастикой и методика массажа при плевритах.
19. Специальные упражнения, включаемые в занятия ЛГ при плевритах.
20. Лечебный массаж при плевритах.
21. Физиотерапевтические методы при плевритах.
22. Бронхиальная астма, понятие о заболевании, этиопатогенез и клинические проявления.
23. Механизмы лечебного действия средств физической реабилитации при бронхиальной астме.
24. Физическая реабилитация при бронхиальной астме на поликлиническом этапе (задачи и методика ЛФК).
25. Назовите специальные упражнения при бронхиальной астме.
26. Лечебный массаж и физиотерапия при бронхиальной астме.
27. Понятие об «Эмфиземе лёгких», этиопатогенез, клинические

- проявления.
28. Задачи, средства и методика физической реабилитации при эмфиземе лёгких.
  29. Специальные упражнения при эмфиземе лёгких.
  30. Методика лечебного массажа при эмфиземе лёгких.
  31. Физиотерапевтические процедуры, применяемые при эмфиземе лёгких.
  32. Бронхиты. Этиология, патогенез и клиническая картина бронхитов.
  33. Средства и формы физической реабилитации при остром и хроническом бронхитах.
  34. Роль специальных упражнений при реабилитации больных с бронхитами.
  35. Дренажные положения и упражнения при бронхитах.
  36. Понятие о бронхоэктатической болезни (ББ), этипатогенез и клинические проявления. Задачи и методика ЛФК при ББ.
  37. Понятие о хронической обструктивной болезни лёгких, этипатогенез и клинические проявления. Задачи и методика ЛФК.
  38. Физическая реабилитация при хронической обструктивной болезни лёгких (задачи, средства и формы).
  39. Понятие о пневмосклерозе лёгких, особенности методики ЛФК.
  40. Дренажные положения («постуральный дренаж») при реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания.
  41. Методика фитболтерапии при ЗОД.
  42. Фитотерапия при ЗОД.
  43. Методика аутогенной тренировки при ЗОД.
  44. Метод волевой ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко.
  45. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
  46. Дыхательная гимнастика Йогов.
  47. Врачебно-педагогический контроль за адекватностью и эффективностью физической реабилитации больных с заболеваниями органов дыхания.

48. Проба Штанге (методика проведения, оценка результатов), проба Генчи (методика проведения, оценка результатов).
49. Методика компьютерной спирометрии, исследуемые показатели ФВД.
50. Метод пикфлоуметрии: цель и методика исследования.

### **Перечень ситуационных задач**

*Задача №1.* Пациент 40 лет. Диагноз: бронхиальная астма, атопическая форма, средняя тяжесть течения. Болен в течение одного года, отмечает неоднократные обострения. Находится в состоянии ремиссии. Поликлинический этап реабилитации.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного пациента.

*Задача №2.* Пациентка 36 лет. Диагноз: хронический бронхит, бронхоэктазы в нижней доле левого легкого. Больна в течение 11 лет. 10-й день в стационаре. В настоящее время состояние удовлетворительное, температура нормальная. Этап реабилитации стационарный.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Перечислите средства ЛФК.
3. Предложите специальные упражнения.

*Задача №3.* Пациентка 25 лет. Диагноз: острая нижнедолевая правосторонняя пневмония, 8-й день болезни. Жалобы на боли в нижнем отделе грудной клетки справа при глубоком дыхании. Кашель с трудноотделяемой слизисто-гноющей мокротой, температура 37,2°C.

1. Сформулируйте первоочередную задачу физической реабилитации.
2. Сформулируйте задачи восстановительного лечения (ЛФК).
3. Предложите специальные упражнения.

*Задача №4.* Пациент 5 лет. Диагноз: острый бронхит. В стационаре 4 день. Температура 37,1°C, кашель влажный.

1. Определите двигательный режим.

2. Сформулируйте задачи ЛФК.
3. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

*Задача №5.* Пациент 68 лет. Диагноз: хроническая обструктивная болезнь лёгких, средней степени тяжести. Жалобы на одышку и кашель с трудноотделяемой мокротой. Этап реабилитации: поликлинический.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

*Задача №6.* Пациент 75 лет. Диагноз: пневмосклероз верхних сегментов правого лёгкого. Жалобы: одышка, кашель. Этап реабилитации: санаторный. Находится в санатории 3 день.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

*Задача №7.* Пациентка 65 лет. Диагноз: бронхиальная астма, средней степени тяжести. Больна 10 лет, стадия затухающего обострения. Жалобы на одышку, слабость. Стационарный этап реабилитации. В стационаре 5 день.

1. Определите двигательный режим.
2. Сформулируйте задачи ЛФК.
3. Перечислите средства ЛФК.
4. Предложите специальные упражнения.

*Задача №8.* Пациент 30 лет. Диагноз: правосторонний экссудативный плеврит. 3-й день заболевания. Удалено 150 мл экссудата из правой плевральной полости. Состояние удовлетворительное, температура 37,0°C, отмечает незначительную болезненность в нижнем отделе правой половины грудной клетки при глубоком дыхании.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Назовите средства ЛФК.

3. Предложите специальные упражнения.

*Задача №9.* Пациент 15 лет. Диагноз: правосторонняя среднедолевая пневмония. В стационаре 4 день. Температура 37,0°C, кашель влажный, жалобы на боль в грудной клетке при кашле.

1. Сформулируйте первоочередную задачу физической реабилитации.
2. Сформулируйте задачи восстановительного лечения (ЛФК).
3. Предложите специальные упражнения.

*Задача №10.* Пациент 70 лет. Диагноз: эмфизема лёгких. Болен 15 лет, стадия ремиссии. Жалобы на одышку, кашель. Поликлинический этап реабилитации.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

*Задача №11.* Пациент 78 лет. Диагноз: хроническая обструктивная болезнь лёгких, лёгкой степени тяжести. Жалобы на одышку и кашель с трудноотделяемой мокротой. Этап реабилитации: санаторный.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

*Задача №12.* Пациент 46 лет. Диагноз: бронхоэктатическая болезнь, бронхоэктазы в верхней доле правого лёгкого. 7-й день в стационаре. В настоящее время состояние удовлетворительное, температура нормальная. Жалобы на кашель с мокротой, периодически возникающую одышку. Этап реабилитации стационарный.

1. Определите двигательный режим.
2. Сформулируйте задачи ЛФК.
3. Перечислите средства ЛФК.
4. Предложите специальные упражнения.

*Задача №13.* Пациентка 60 лет. Диагноз: левосторонний сухой плеврит. 4-



й день заболевания. Состояние удовлетворительное, температура 37,0°C, отмечает незначительную болезненность в нижнем отделе левой половины грудной клетки при глубоком дыхании.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Назовите средства ЛФК.
3. Предложите специальные упражнения.

*Задача №14.* Пациент 46 лет. Диагноз: хронический бронхит. Болен в течение 11 лет. В настоящее время состояние удовлетворительное, температура нормальная. Жалобы на периодически возникающую одышку и кашель с трудноотделяемой мокротой. Этап реабилитации санаторный.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Перечислите средства ЛФК.
3. Предложите специальные упражнения.

*Задача №15.* Пациент 75 лет. Диагноз: ХОБЛ, средней степени тяжести.

3-ий день в стационаре. Жалобы на одышку и кашель с трудноотделяемой мокротой. Температура нормальная. Этап реабилитации: стационарный.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

*Задача №16.* Пациентка 48 лет. Диагноз: бронхоэктатическая болезнь бронхоэктазы в нижней доле правого лёгкого, период ремиссии заболевания. Температура нормальная. Жалобы: на периодически возникающую одышку. Этап реабилитации: санаторный. Находится в санатории 4 день.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

*Задача №17.* Пациентка 65 лет. Диагноз: бронхиальная астма, атопическая форма, средней степени тяжести. Больна 15 лет, стадия ремиссии. Санаторный этап реабилитации. В санатории находится 3-й день.

1. Определите двигательный режим.
2. Сформулируйте задачи ЛФК.
3. Перечислите средства ЛФК.
4. Предложите специальные упражнения.

*Задача №18.* Пациент 25 лет. Диагноз: острый бронхит с обструктивным синдромом. В стационаре 3-ий день. Температура 37,0°C, кашель сухой, приступообразный.

1. Определите двигательный режим.
2. Сформулируйте задачи ЛФК.
3. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

*Задача №19.* Пациент 76 лет. Диагноз: эмфизема лёгких. Болен 10 лет, стадия ремиссии. Жалобы на одышку, кашель. Санаторный этап реабилитации.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

*Задача №20.* Пациентка 35 лет. Диагноз: острая верхнедолевая левосторонняя пневмония, 6-й день болезни. Жалобы на боли в верхнем отделе грудной клетки слева при глубоком дыхании. Кашель с трудноотделяемой слизисто-гноющей мокротой, температура 37,0°C.

1. Сформулируйте первоочередную задачу физической реабилитации.
2. Сформулируйте задачи восстановительного лечения (ЛФК).
3. Предложите специальные упражнения.

*Задача №21.* Пациент 55 лет. Диагноз: хроническая пневмония (правосторонняя нижнедолевая). Период ремиссии заболевания. Состояние удовлетворительное. Санаторный этап реабилитации

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Назовите средства и формы ЛФК.
3. Предложите специальные упражнения.

*Задача №22.* Пациент 75 лет. Диагноз: пневмосклероз нижних сегментов правого лёгкого. Жалобы: одышка, сухой кашель. Этап реабилитации: поликлинический.

1. Сформулируйте задачи ЛФК.
2. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

*Задача №23.* Пациент 18 лет. Диагноз: острый бронхит. В стационаре 3-ий день. Температура 37,0°C, кашель влажный, приступообразный.

1. Определите двигательный режим.
2. Сформулируйте задачи ЛФК.
3. Выберите средства и формы ЛФК для решения поставленных задач.
3. Предложите специальные упражнения для данного больного.

*Задача №24.* Пациент 26 лет. Диагноз: бронхоэктатическая болезнь, бронхоэктазы в нижней доле левого лёгкого. 5-й день в стационаре. В настоящее время состояние удовлетворительное, температура нормальная. Жалобы на кашель с обильной мокротой, периодически возникающую одышку. Этап реабилитации стационарный.

1. Определите двигательный режим.
2. Сформулируйте задачи ЛФК.
3. Перечислите средства ЛФК.
4. Предложите специальные упражнения.

*Задача №25.* Пациент 63 года. Диагноз: бронхиальная астма, средней степени тяжести. Больна 20 лет, стадия обострения. Жалобы на одышку. Стационарный этап реабилитации. В стационаре 4 день.

1. Определите двигательный режим.
2. Сформулируйте задачи ЛФК.
3. Перечислите средства ЛФК.
4. Предложите специальные упражнения.

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

**1) Основная литература:**

1. Физическая реабилитация: в 2 т.: учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья": рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. Т.1. - М.: Academia, 2013. – 284 с.

2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. уч. зав./ Под. ред. С.Н. Попова. - М.: ИЦ «Академия», 2013.- 413 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физ. культура": доп. Гос. ком. РФ по ФК и тур. - М.: Сов.спорт, 2013. – 295 с.

2. Валеев, Н.М. Физическая реабилитация больных с заболеваниями органов дыхания: учеб.-метод. пособие для специальности 032102.65 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК): [рек. ЭМС РГУФКСиТ] / Н.М. Валеев, Н.Л. Иванова; РГУФКСиТ. - М.: Физ. культура, 2009. – 81 с.

3. Иванова, Н.Л. Дыхательные тренажеры в реабилитации и спортивной тренировке/ Н.Л. Иванова // Теория и практика физ. культуры. - 2010. – №8. - С. 55.

4. Лечебная физическая культура: справочник/ ред. Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2001. – 588 с.

5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500, 022300, 022400/ [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. – 429 с.

6. Хрущёв, С.В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учебное пособие для студентов высш. уч. зав./ С.В. Хрущев, О.И. Симонова. – М.: ИЦ «Академия», 2006.- 304 с.

7. Частная патология: учебное пособие для студ. высш. учеб. зав./ Под ред. С.Н. Попова. – М.: ИЦ «Академия», 2004. – 256 с.

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

1. <http://www.medpoisk.ru/cf> Физиотерапия при кистозном фиброзе (муковисцидозе): пособие для пациентов, родителей, физиотерапевтов и врачей. Перевод с английского языка Горшков М.Д. - 2005.

2. <http://lfksport.ru/archive201004/> Иванова Н.Л. Комплексная реабилитация больных с хронической обструктивной болезнью лёгких.// Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. - №4. – С. 57-60.

3. <http://lfksport.ru/archive201005/> Иванова Н.Л. Комплексная реабилитация больных с хронической обструктивной болезнью лёгких.// Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. - №5. – С. 56-61.

4. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/1998N2/p53-55.htm> Захарова Л.С. Комплексная реабилитация детей младшего школьного возраста с бронхиальной астмой средствами физической культуры специальной направленности/ Захарова Л.С., Иванова Н.Л.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - №2. - С. 53-55.

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

*- программное обеспечение дисциплины:*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

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

## Приложения к рабочей программе дисциплины

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Физическая реабилитация в пульмонологии» для обучающихся института ТРРиФ, 2 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» профиля физическая реабилитация очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр (очная форма).

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Коллоквиум по теме «Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы».</i>	<i>25 неделя</i>	<i>5 баллов</i>
2	<i>Устный опрос по теме «Общие основы физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания (ЗОД)».</i>	<i>27 неделя</i>	<i>8 баллов</i>
3	<i>Доклад по темам: «Физическая реабилитация при пневмониях и плевритах», «Физическая реабилитация при бронхиальной астме и эмфиземе легких», «Физическая реабилитация при бронхитах и бронхоэктатической болезни» и др.</i>	<i>28-35 недели</i>	<i>10 баллов (за 1 доклад)</i>
4	<i>Контрольная работа по теме «Физическая реабилитация при бронхитах и бронхоэктатической болезни».</i>	<i>32 неделя</i>	<i>8 баллов</i>
5	<i>Реферат по теме «Физическая реабилитация при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе».</i>	<i>33 неделя</i>	<i>8 баллов</i>
6	<i>Тест на тему «Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания»</i>	<i>35 неделя</i>	<i>7 баллов</i>
7	<i>Составление и защита примерного комплекса занятия</i>	<i>28-38 недели</i>	<i>6 баллов</i>

	<i>лечебной гимнастикой (ЛГ)</i>		
8	<i>Решение ситуационных задач</i>	<i>30-42 недели</i>	<i>5 баллов (за 1 задачу)</i>
9	<i>Посещение занятий (лекционных и практических).</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>13 б.= 0,5 балла за 1 занятие (26 занятий)</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по теме «Общие основы физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания», пропущенной студентом</i>	10
3	<i>Написание и защита примерного комплекса занятия ЛГ при ЗОД в зале.</i>	5
4	<i>Написание и защита примерного комплекса занятия по ЛГ при ЗОД в бассейне.</i>	5
5	<i>Тестирование по теме «ФР при ХОБЛ», пропущенной студентом</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Физическая реабилитация при бронхиальной астме и эмфиземе легких», пропущенной студентом</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Физическая реабилитация после перенесенных пневмоний и плевритов», пропущенной студентом</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом**

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



Приложения к рабочей программе дисциплины

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**  
**по дисциплине «Физическая реабилитация в пульмонологии» для обучающихся института ТРРиФ, 2 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» профиля физическая реабилитация заочной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр (заочная форма).

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Коллоквиум по теме «Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы».</i>		5 баллов
2	<i>Устный опрос по теме «Общие основы физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания (ЗОД)».</i>		8 баллов
3	<i>Доклад по темам: «Физическая реабилитация при пневмониях и плевритах», «Физическая реабилитация при бронхиальной астме и эмфиземе легких», «Физическая реабилитация при бронхитах и бронхоэктатической болезни» и др.</i>		10 баллов (за 1 доклад)
4	<i>Контрольная работа по теме «Физическая реабилитация при бронхитах и бронхоэктатической болезни».</i>		8 баллов
5	<i>Реферат по теме «Физическая реабилитация при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе».</i>		8 баллов
6	<i>Тест на тему «Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания»</i>		7 баллов

7	<i>Составление и защита примерного комплекса занятия лечебной гимнастикой (ЛГ)</i>		6 баллов
8	<i>Решение ситуационных задач</i>		6 баллов (за 1 задачу)
9	<i>Посещение занятий (лекционных и практических).</i>	<i>В течение семестра</i>	12 б. = 2 балла за 1 занятие (6 занятий)
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по теме «Общие основы физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания», пропущенной студентом</i>	10
3	<i>Написание и защита примерного комплекса занятия ЛГ при ЗОД в зале.</i>	5
4	<i>Написание и защита примерного комплекса занятия по ЛГ при ЗОД в бассейне.</i>	5
5	<i>Тестирование по теме «ФР при ХОБЛ», пропущенной студентом</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Физическая реабилитация при бронхиальной астме и эмфиземе легких», пропущенной студентом</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Физическая реабилитация после перенесенных пневмоний и плевритов», пропущенной студентом</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.11 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ПУЛЬМОНОЛОГИИ»**

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

Профиль: физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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

**1. Общая трудоемкость дисциплины:** 3 зачетные единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4 семестр (очная и заочная формы обучения).

**3. Цель освоения дисциплины:** получение знаний, формирование методических и практических умений и навыков в области физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания студентами, обучающимися по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)».

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
<i>ПК- 1 / ПК-1.1</i>	ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность	4	4

	<p>выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.</p> <p>ПК-1.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.</p>		
--	--	--	--

### 5. Краткое содержание дисциплины

очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>Тема 1.</b> Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.	4	2	6	7		
2.	<b>Тема 2.</b> Общие основы физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания.	4	2	6	8		
3.	<b>Тема 3.</b> Физическая реабилитация при пневмониях и плевритах.	4	4	6	8		
4.	<b>Тема 4.</b> Физическая реабилитация при бронхиальной астме и эмфиземе легких.	4	4	6	8		
5.	<b>Тема 5.</b> Физическая реабилитация при бронхитах и бронхоэктатической болезни.	4	2	6	8		
6.	<b>Тема 6.</b> Физическая реабилитация при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе.	4	2	6	8		
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа		
1.	<b>Тема 1.</b> Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы.	4	1	1	14		
2.	<b>Тема 2.</b> Общие основы физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания.	4	1	1	15		

3.	<b>Тема 3.</b> Физическая реабилитация при пневмониях и плевритах.	<b>4</b>	-	2	15		
4.	<b>Тема 4.</b> Физическая реабилитация при бронхиальной астме и эмфиземе легких.	<b>4</b>	-	2	15		
5.	<b>Тема 5.</b> Физическая реабилитация при бронхитах и бронхоэктатической болезни.	<b>4</b>	-	2	15		
6.	<b>Тема 6.</b> Физическая реабилитация при хронической обструктивной болезни лёгких и пневмосклерозе.	<b>4</b>	-	2	13		
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>87</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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



**Институт<sup>1</sup> туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.12 Физическая реабилитация в детском возрасте»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль)<sup>2</sup>: Физическая реабилитация  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва - 2018 г.

<sup>1</sup> Указывается наименование института, экспертно-методический совет которого утверждает рабочую программу дисциплины (модуля).

<sup>2</sup> Если рабочая программа дисциплины (модуля) создается для нескольких направленностей (профилей) и имеет сходное содержание, то возможно перечисление направленностей (профилей), в рамках которых она реализуется, в том числе в случае ее реализации с использованием различных форм обучения.



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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ФРМ и ОФК им.И.М.Саркизова-Серазини  
(наименование)  
Протокол № 02 от «12» сентября 2019 г.

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

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

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

Составитель: Добрынина Людмила Александровна, к.п.н., доцент, доцент  
кафедры ФРМиОФК им. Саркизова – Серазини.  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины «Физическая реабилитация в детском возрасте» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических основ в педиатрии, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, средств, методов физической реабилитации в педиатрии с учетом возрастных изменений жизненно важных органов и систем, а также особенностей патологии со стороны дыхательной, сердечно – сосудистой, пищеварительной и нервной систем, врожденных аномалий развития у детей в разные возрастные периоды. Программа реализуется на русском языке.

*Указывается цель освоения дисциплины (модуля), соотнесенная с общими целями ООП (ОПОП), а также язык, на котором реализуется дисциплина (модуль).*

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

«Физическая реабилитация в детском возрасте» относится к дисциплине вариативной части ООП. Обязательной дисциплиной модуля профильных дисциплин.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теории и организации адаптивной физической культуры, частные методики адаптивной физической культуры. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина «Физическая реабилитация в детском возрасте» играет важную роль в системе подготовки бакалавров по адаптивной физической культуре (АФК). Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиля – физическая реабилитация. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы

для успешного прохождения разделов ООП: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная практика; научно – исследовательская работа; ГИА.

Дисциплина «Физическая реабилитация в детском возрасте» является фундаментальной теоретической дисциплиной для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области физической реабилитации. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в отделениях больниц, госпиталей, поликлиник, диспансеров, а также в специализированных реабилитационных центрах и санаториях для детей и подростков.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	_____ форма обучения (ускоренное обучение) <sup>3</sup>
1	2	3	4	5

<sup>3</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

<b>ПК-1</b>	Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая.	5	6	
	ПК-1.2. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико - физиологической оценки; оценивать анатомофункциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций.	5	6	
	ПК-1.3. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	5	6	

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 академических часов.**

#### Очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<p><b>Анатомо – физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анатомо – физиологические особенности ребенка первого года жизни;</li> <li>- Особенности физического и нервно - психического развития недоношенных детей;</li> <li>- Анатомо – физиологические особенности детского организма с третьего по седьмой периоды созревания</li> </ul>	5	2	2	3		
2	<p><b>Физическая реабилитация детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая реабилитация при врожденной мышечной кривошее;</li> <li>- Физическая реабилитация при врожденных вывихах бедра;</li> <li>- Физическая реабилитация при врожденной косолапости;</li> <li>- Физическая реабилитация при пупочной грыже</li> </ul>	5	2	2	3		
3	<p><b>Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания у детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Морфофункциональные особенности дыхательной системы детей;</li> <li>- Физическая реабилитация при бронхиальной астме;</li> <li>- Физическая реабилитация при острой пневмонии</li> </ul>	5	2	2	3		
4	<p><b>Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Морфофункциональные особенности сердечно – сосудистой системы у детей</li> </ul>	5		2	3		

	разных возрастных групп; - Физическая реабилитация при ревматизме у детей; - Физическая реабилитация при миокардитах; - Физическая реабилитация при врожденных и приобретенных пороках сердца у детей		2	2	3		
5	<b>Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ и заболеваниях органов пищеварения:</b> -Морфофункциональные особенности пищеварительной системы у детей; -Особенности физической реабилитации при рахите; - Физическая реабилитация при гипотрофии; - Физическая реабилитация при сахарном диабете у детей; - Физическая реабилитация при ожирении у детей; - Физическая реабилитация при хронических гастритах и язвенной болезни желудка;	5	2	2	3		
6	<b>Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы у детей:</b> - Анатомио – физиологические особенности нервной системы у детей; - Перинатальные поражения центральной нервной системы; - Физическая реабилитация детей с нарушениями психомоторного развития; - Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом; - Физическая реабилитация детей с миопатией	5	2	2	4	2	
<b>Итого часов: 144</b>			<b>18</b>	<b>48</b>	<b>69</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)		
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль			
1	<p><b>Анатомо – физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анатомо – физиологические особенности ребенка первого года жизни;</li> <li>- Особенности физического и нервно-психического развития недоношенных детей;</li> <li>- Анатомо – физиологические особенности детского организма с третьего по седьмой периоды созревания</li> </ul>	6			6	6	6		
2	<p><b>Физическая реабилитация детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая реабилитация при врожденной мышечной кривошеи;</li> <li>- Физическая реабилитация при врожденных вывихах бедра;</li> <li>- Физическая реабилитация при врожденной косолапости;</li> <li>- Физическая реабилитация при пупочной грыже</li> </ul>	6	2	2	4	8	6	5	
3	<p><b>Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания у детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Морфофункциональные особенности дыхательной системы детей;</li> <li>- Физическая реабилитация при бронхиальной астме;</li> <li>- Физическая реабилитация при острой пневмонии</li> </ul>	6			6	8	8		
4	<p><b>Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у детей:</b></p>	6							

	<p>-Морфофункциональные особенности сердечно – сосудистой системы у детей разных возрастных групп;</p> <p>- Физическая реабилитация при ревматизме у детей;</p> <p>- Физическая реабилитация при миокардитах;</p> <p>- Физическая реабилитация при врожденных и приобретенных пороках сердца у детей</p>			2	5		
5	<p><b>Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ и заболеваниях органов пищеварения:</b></p> <p>-Морфофункциональные особенности пищеварительной системы у детей;</p> <p>-Особенности физической реабилитации при рахите;</p> <p>- Физическая реабилитация при гипотрофии;</p> <p>- Физическая реабилитация при сахарном диабете у детей;</p> <p>- Физическая реабилитация при ожирении у детей;</p> <p>- Физическая реабилитация при хронических гастритах и язвенной болезни желудка;</p>	6		2	4 4 4 2 4 2		
6	<p><b>Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы у детей:</b></p> <p>- Анатомио – физиологические особенности нервной системы у детей;</p> <p>- Перинатальные поражения центральной нервной системы;</p> <p>- Физическая реабилитация детей с нарушениями психомоторного развития;</p> <p>- Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом;</p> <p>- Физическая реабилитация детей с миопатией</p>	6		2	2 2 6 6		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>4</b>	<b>10</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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



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

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

Форма промежуточной аттестации – экзамен (ответы на заданные вопросы).

1. Анатомио – физиологическая характеристика детского организма в 1-2 возрастные периоды.

2. Анатомио – физиологическая характеристика детского организма в 3-4 возрастные периоды.

3. Анатомио – физиологическая характеристика детского организма в 5-6 возрастные периоды

4. Предрасполагающие факторы к развитию рахита. Клиническая характеристика периодов течения рахита.

5. Определение и причины приобретенной гипотрофии у детей раннего возраста. Клиническая картина и особенности использования средств физической реабилитации детей с гипотрофией в зависимости от степени тяжести заболевания.

6. Этиология и патогенез пупочной грыжи у детей грудного возраста. Клиническая картина и методы лечения пупочной грыжи. Задачи и средства физической реабилитации.

7. Этиология и течение дисплазии тазобедренного сустава. Классификация дисплазии тазобедренного сустава.

8. Клиническая симптоматика врожденного вывиха бедра у детей до 1 года и старше 1 года. Методы лечения врожденного вывиха бедра.

9. Определение и причины врожденной косолапости. Клинические признаки косолапости.

10. Патологические изменения стопы при врожденной косолапости. Основные методы лечения.

11. Определение, этиология и основные клинические признаки врожденной мышечной кривошеи у новорожденных.

12. Клиническая картина врожденной мышечной кривошеи с учетом вторичных изменений при средней и тяжелой степенях течения заболевания.

13. Определение и этиология детского церебрального паралича (ДЦП). Характеристика основных клинических форм ДЦП.
14. Определение ревматизма. Причины и клиническая картина. Задачи, формы и средства физической реабилитации с учетом периода активной фазы ревматизма.
15. Характеристика анатомо – физиологических особенностей дыхательной системы у детей. Причины, вызывающие заболевания органов дыхания у детей.
16. Краткая характеристика клинических проявлений и осложнений при инфекционных заболеваниях детского возраста.
17. Понятие о часто болеющих детях.
18. Понятие об острой ревматической лихорадке. Этиология и патогенез.
19. Понятие о функциональных нарушениях в работе сердца детей (причины, проявления). Распространенность.
20. Клиническая картина врожденного вывиха бедра (ВВБ) – ранние и поздние признаки. Осложнения.
21. Классификация и клиническая картина перинатальных поражений центральной нервной системы.
22. Характеристика тонических врожденных рефлексов здорового ребенка.
23. Принципы и общие методические указания при использовании средств и форм физической реабилитации в детском возрасте.
24. Средства физической реабилитации детей с рахитом. Задачи и особенности построения занятий лечебной гимнастики в зависимости от периода течения рахита.
25. Методика применения физических упражнений при консервативном лечении врожденного вывиха бедра.
26. Задачи ЛФК и специальные упражнения, рекомендуемые в предоперационном периоде при оперативном лечении врожденного вывиха бедра.
27. Задачи ЛФК и методические особенности использования упражнений лечебной гимнастики в послеоперационном периоде лечения врожденного вывиха бедра.
28. Задачи, формы и средства 1 этапа физической реабилитации при консервативном лечении врожденной косолапости.

29. Задачи, формы и средства 2 и 3 этапов физической реабилитации при лечении врожденной косолапости.
30. Задачи, формы и средства физической реабилитации в послеоперационном периоде лечения врожденной косолапости.
31. Охарактеризовать периоды восстановительного лечения и группы упражнений лечебной гимнастики для больных ДЦП.
32. Задачи ЛФК и особенность применения основных средств физической реабилитации при ДЦП.
33. Задачи и средства лечебной гимнастики для ЧБД после выхода в образовательные учреждения.
34. Содержание курса ЛФК после очередного обострения, методика ОФК и закаливания в период ремиссии.
35. Задачи, формы и средства ЛФК при пневмонии на стационарном этапе физической реабилитации.
36. Задачи, формы и средства ЛФК при пневмонии на санаторном этапе физической реабилитации.
37. Задачи, формы и средства ЛФК при пневмонии на поликлиническом этапе физической реабилитации.
38. Задачи, средства ЛФК и методика лечебной гимнастики при гипотрофии 1,2,3 степени.
39. Характеристика упражнений увеличивающих подвижность грудной клетки.
40. Особенности развития движений у детей раннего и дошкольного возраста.
41. Гидрокинезотерапия как метод физической коррекции врожденной мышечной кривошеи у новорожденных.
42. Разработать методику занятий лечебной гимнастикой с использованием корригирующих упражнений при врожденной косолапости для ребенка 2х летнего возраста. Описать технику бинтования, как самостоятельного метода лечения врожденной косолапости.
43. Раскрыть методы лечения врожденной мышечной кривошеи. Разработать программу физической реабилитации при односторонней мышечной кривошеи с использованием активных и пассивных средств реабилитации.

44. Разработать методику занятий лечебной гимнастикой при врожденной мышечной кривошеи с учетом периодов реабилитации при оперативном методе лечения.

45. Обозначить методические особенности в построении занятий лечебной гимнастикой для детей дошкольного и школьного возраста при бронхиальной астме. Разработать комплекс упражнений лечебной гимнастики для детей шестилетнего возраста с бронхиальной астмой в период ремиссии.

46. Перечислить методические особенности использования активных и пассивных средств физической реабилитации при рахите. Составить программу физической реабилитации при рахите у детей с учетом остаточных явлений.

47. Разработать примерный комплекс лечебной гимнастики для ребенка 8 месяцев с врожденной косолапостью (консервативный метод лечения).

48. Охарактеризовать средства физической реабилитации при консервативном и оперативном методах лечения врожденного вывиха бедра.

Составить комплекс лечебной гимнастики в предоперационный период при врожденном вывихе бедра.

49. Охарактеризовать особенности физического состояния ребенка после хирургического лечения врожденной мышечной кривошеи. Разработать программу физической реабилитации при врожденной мышечной кривошеи в предоперационный, послеоперационный и восстановительный периоды реабилитации.

50. Разработать и обозначить методические особенности применения программы физической реабилитации детей с дисплазией тазобедренного сустава в зависимости от вида ортопедического лечения (с использованием стремян Павлика).

51. Разработать и обозначить методические особенности применения программы физической реабилитации детей с дисплазией тазобедренного сустава в зависимости от вида ортопедического лечения (функциональная гипсовая повязка).

52. Разработать программу физической реабилитации детей с дисплазией тазобедренного сустава в зависимости от вида ортопедического лечения (методики постепенного вытяжения в вертикальной плоскости – «over head»).

53. Лечебная физическая культура в резидуальном периоде ДЦП в зависимости от тяжести остаточных явлений.

54. Средства физической реабилитации детей с рахитом. Задачи и особенности построения занятий лечебной гимнастики в зависимости от периода течения рахита.

55. Характеристика нарушений двигательной сферы, расстройств органов чувств, нарушений мышечного тонуса, социальной ориентации больных ДЦП

56. Особенности методики ЛФК при бронхиальной астме для детей дошкольного возраста.

57. Роль физической реабилитации при детских инфекционных заболеваниях.

58. Методика занятий лечебной гимнастикой на стационарном этапе физической реабилитации при хирургическом методе лечения врожденных пороков сердца.

59. Характеристика трех периодов физической реабилитации в активной фазе ревматической лихорадки (щадящий, функциональный, тренировочный).

60. Три этапа лечения и реабилитации детей с ревматизмом.

61. Понятие о ДЦП. Формы. Общие особенности физической реабилитации детей.

62. Задачи лечебной гимнастики при ДЦП. Содержание методики.

63. Задачи лечебной гимнастики при миопатии. Содержание методики лечебной гимнастики детей дошкольного возраста.

64. Разработать примерный комплекс лечебной гимнастики для ребенка 4 лет с врожденной косолапостью (консервативный метод лечения) в условиях ДОО.

65. Задачи и методика лечебной гимнастики при функциональных нарушениях в работе сердца у детей на поликлиническом этапе реабилитации.

66. Задачи и методика лечебной гимнастики при остром бронхите первый период лечения.

67. Задачи и методика лечебной гимнастики при остром бронхите на поликлиническом этапе реабилитации.

68. Характеристика пассивных специальных упражнений при врожденной косолапости

69. Охарактеризовать лечение положением при ВВБ.

70. Диетотерапия, физиотерапия и фитотерапия в комплексной программе физической реабилитации детей с язвенной болезнью желудка.

71. Задачи лечебной гимнастики при врожденном вывихе бедра.

72. Разработать примерный комплекс лечебной гимнастики для ребенка 5 лет с остаточными проявлениями ВВБ.

73. Разработать примерный комплекс лечебной гимнастики и массажа для ребенка 6 месяцев с ВВБ.

74. Лечебная физическая культура в резидуальном периоде ДЦП в зависимости от тяжести остаточных явлений.

75. Основные варианты последствий перинатального поражения центральной нервной системы у детей раннего возраста.

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

### **а) Основная литература:**

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

2. Лечебная физическая культура в педиатрии : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 040200 - "Педиатрия" : рек. Умо по мед. и фармацевт. образованию. вузов России / Л.М. Белозерова [и др.]. - Ростов н/Д: Феникс; Пермь: Перм. гос. мед. акад., 2006. - 222 с.: табл.

3. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учеб. слов.-справ. : учеб. пособие : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ (ГЦОЛИФК) к использованию в учеб. процессе / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Сов. спорт, 2010. - 278 с.

4. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте : учеб.-метод. пособие для студентов мед. и пед. вузов, обучающихся по специальности 040108 - "Лечеб. физкультура и спортив. медицина" : рек. Эксперт. советом по лечеб. физкультуре и спортив. медицине М-ва здравоохранения и соц. развития РФ / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. - СПб.: Речь, 2007. - 463 с.: ил.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Аксенова А.М. Миотерапия детей раннего возраста с перинатальным поражением центральной нервной системы / А.М. Аксенова // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. - 2010. - N 11. - С. 32-41.
2. Аксенова А.М. Реабилитация детей с дисплазией тазобедренных суставов / А.М. Аксенова, Н.И. Аксенова, Т.А. Поворознюк // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. - 2009. - N 1. - С. 22-29.
3. Баринова И.Л. Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом (спастическая форма) / Афанасьев С.Н. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРБ по итогам науч.-исслед. работы на 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - Минск, 2004. - С. 220-221.
4. Бондарева С.Н. Физическая реабилитация детей раннего возраста с врожденным вывихом бедра / С.Н. Бондарева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 9 (31). - С. 15-18.
5. Гросс Н.А. Современные подходы к развитию двигательных навыков у детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата и ДЦП [детский церебральный паралич] / Н.А. Гросс, Ю.А. Гросс // Адаптивная физическая культура. - 2006. - N 4. - 2-Я С. Обл., С. 46-48.
6. Иванова Н.Л. Дыхательные тренажеры в реабилитации и спортивной тренировке / Н.Л. Иванова // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 8. - С. 55.
7. Кузьминова Т.А. Физическая реабилитация детей в возрасте 10-16 лет с неосложненными компрессионными переломами грудного отдела позвоночника : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, 14.03.11 / Кузьминова Татьяна Александровна; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2013. - 24 с.: ил.

8. Мякишева Н.А. Физическая реабилитация детей с последствиями ДЦП в условиях спортивно-игрового центра / Н.А. Мякишева // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. - 2004. - N 1. - С. 13-17.

9. Сязина И.Н. Физическая реабилитация детей 10-14 лет при дискинезии желчевыводящих путей: дис. ... магистра физ. культуры / Сязина Ирина Николаевна; РГУФК. - М., 2006. - 97 с.: ил.

10. Фань Т. Физическая реабилитация девочек 10-14 летнего возраста с бронхиальной астмой: дис. ... магистра физ. культуры 034300 / Фань Тяньцзюнь; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2011. - 84 с.: ил.

11. Цицкишвили Н.И. Физическая реабилитация детей с хроническими неспецифическими заболеваниями легких / Н.И. Цицкишвили // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2006. - N 3. - С. 35-36.

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

1. <http://lfk-gimnastika.com/lfk-dlya-detej>
2. <https://www.labirint.ru>
3. [moyskelet.ru/lechenie/lfk-i-joga/lechebnaya-fizkultura-dlya-detej.html](http://moyskelet.ru/lechenie/lfk-i-joga/lechebnaya-fizkultura-dlya-detej.html)

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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



– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Физическая реабилитация в детском возрасте» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 (о.ф.о.); 6 (з.ф.о.) семестры.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное количество баллов
1	Выступление на семинаре «Анатомо – физиологические особенности детского организма с третьего по седьмой периоды созревания»	2 неделя	3
2	Выступление на семинаре - Физическая реабилитация при	3 неделя	3

<sup>4</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	врожденных вывихах бедра		
3	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при бронхиальной астме»	4неделя	3
4	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при ожирении у детей»	5 неделя	3
5	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом»	10неделя	3
6	Выполнение практического задания №1 по разделу «№2» «Физическая реабилитация при врожденных вывихах бедра»»	11 неделя	4
7	Выполнение практического задания №2 по разделу «№2» «Физическая реабилитация при врожденной косолапости»	12 неделя	4
8	Тест по теме/модулю «Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания у детей»	13 неделя	3
9	Написание реферата по теме ««Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у детей»	14 неделя	6
10	Написание реферата по разделу «Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы у детей»	15неделя	6
11	Презентация по теме «Физическая реабилитация при ревматизме у детей»	16 неделя	6
12	Презентация по теме «Физическая реабилитация детей с миопатией»	17 неделя	6
13	Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов»	18 неделя	5
14	Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ и заболеваниях органов пищеварения»	19 неделя	5
15	Посещение занятий	В течение семестра	10 (1ч=0, 14б)
	<b>экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное количество баллов
1	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при врожденной мышечной кривошее»		3
2	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при врожденной косолапости»		3

<sup>5</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

3	<i>Выступление на семинаре «Морфофункциональные особенности сердечно – сосудистой системы у детей разных возрастных групп»</i>		3
4	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при сахарном диабете у детей»</i>		3
5	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом»</i>		3
6	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «№2» «Физическая реабилитация при врожденных вывихах бедра»»</i>		4
7	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «№2» «Физическая реабилитация при врожденной косолапости»</i>		4
8	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация детей с миопатией»</i>		3
9	<i>Написание реферата по теме ««Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у детей»</i>		6
10	<i>Написание реферата по разделу «Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы у детей»</i>		6
11	<i>Презентация по теме «Физическая реабилитация при ревматизме у детей»</i>		6
12	<i>Презентация по теме «Физическая реабилитация детей с миопатией»</i>		6
13	<i>Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов»</i>		5
14	<i>Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ и заболеваниях органов пищеварения»</i>		5
15	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10 (1ч=0,5 б)</i>
	<i>экзамен</i>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(№3) «Физическая реабилитация детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов»</i>	5
2	<i>Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ и заболеваниях органов пищеварения»</i>	5
3	<i>Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом</i>	10

4	Дополнительное тестирование по теме «Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания у детей»	5
5	Написание реферата по теме «Физическая реабилитация при ревматизме у детей»	5
6	Презентация по теме «Физическая реабилитация при ревматизме у детей»»	10
7	Презентация по теме «Физическая реабилитация детей с миопатией»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачёта/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



**Институт<sup>6</sup> туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.1.12 Физическая реабилитация в детском возрасте»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль)<sup>7</sup>: *Физическая реабилитация*  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва - 2018 г.

---

<sup>6</sup> Указывается наименование института, экспертно-методический совет которого утверждает рабочую программу дисциплины (модуля).

<sup>7</sup> Если аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля) создается для нескольких направленностей (профилей) и имеет сходное содержание, то возможно перечисление направленностей (профилей), в рамках которых она реализуется, в том числе в случае ее реализации с использованием различных форм обучения.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет [4] зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** [5 (о.ф.о.); 6 (з.ф.о) семестры].

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения дисциплины «Физическая реабилитация в детском возрасте» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических основ в педиатрии, целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, средств, методов физической реабилитации в педиатрии с учетом возрастных изменений жизненно важных органов и систем, а также особенностей патологии со стороны дыхательной, сердечно – сосудистой, пищеварительной и нервной систем, врожденных аномалий развития у детей в разные возрастные периоды. Программа реализуется на русском языке.

3. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая реабилитация в детском возрасте»:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	_____ форма обучения <sup>8</sup> (ускоренное обучение)

<sup>8</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

1	2	3	4	5
ПК-1	Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая.	5	6	
	ПК-1.2. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико - физиологической оценки; оценивать анатомофункциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций.	5	6	
	ПК-1.3. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	5	6	

#### 4. Краткое содержание дисциплины «Физическая реабилитация в детском возрасте»:

Очная форма обучения

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



			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<p><b>Анатомо – физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анатомо – физиологические особенности ребенка первого года жизни;</li> <li>- Особенности физического и нервно - психического развития недоношенных детей;</li> <li>- Анатомо – физиологические особенности детского организма с третьего по седьмой периоды созревания</li> </ul>	5	2	2	3		
2	<p><b>Физическая реабилитация детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая реабилитация при врожденной мышечной кривошее;</li> <li>- Физическая реабилитация при врожденных вывихах бедра;</li> <li>- Физическая реабилитация при врожденной косолапости;</li> <li>- Физическая реабилитация при пупочной грыже</li> </ul>	5	2	2	3		
3	<b>Физическая реабилитация при заболеваниях органов</b>	5					

	<p><b>дыхания у детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Морфофункциональные особенности дыхательной системы детей;</li> <li>- Физическая реабилитация при бронхиальной астме;</li> <li>- Физическая реабилитация при острой пневмонии</li> </ul>		2	2	3		
			2	2	3		
				4	3		
4	<p><b>Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Морфофункциональные особенности сердечно – сосудистой системы у детей разных возрастных групп;</li> <li>- Физическая реабилитация при ревматизме у детей;</li> <li>- Физическая реабилитация при миокардитах;</li> <li>- Физическая реабилитация при врожденных и приобретенных пороках сердца у детей</li> </ul>	5		2	3		
			2	2	3		
				2	3		
			5	2	3		
5	<p><b>Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ и заболеваниях органов пищеварения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Морфофункциональные особенности пищеварительной системы у детей;</li> <li>- Особенности физической реабилитации при рахите;</li> <li>- Физическая реабилитация при</li> </ul>	5	2		2		
				2	3		
					3		
				2	3		
				2	3		
				2	3		

	гипотрофии; - Физическая реабилитация при сахарном диабете у детей; - Физическая реабилитация при ожирении у детей; - Физическая реабилитация при хронических гастритах и язвенной болезни желудка;						
<b>6</b>	<b>Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы у детей:</b> - Анатомио – физиологические особенности нервной системы у детей; - Перинатальные поражения центральной нервной системы; - Физическая реабилитация детей с нарушениями психомоторного развития; - Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом; - Физическая реабилитация детей с миопатией	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого часов: 144</b>			<b>18</b>	<b>48</b>	<b>69</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

Заочная форма обучения

<b>№</b>	<b>Раздел дисциплины</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
----------	--------------------------	----------------	--	--

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<p><b>Анатомо – физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анатомо – физиологические особенности ребенка первого года жизни;</li> <li>- Особенности физического и нервно психического развития недоношенных детей;</li> <li>- Анатомо – физиологические особенности детского организма с третьего по седьмой периоды созревания</li> </ul>	6			6 6 6		
2	<p><b>Физическая реабилитация детей с врожденной аномалией развития опорно – двигательного и мышечно – связочного аппаратов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая реабилитация при врожденной мышечной кривошее;</li> <li>- Физическая реабилитация при врожденных вывихах бедра;</li> <li>- Физическая реабилитация при врожденной косолапости;</li> <li>- Физическая реабилитация при пупочной грыже</li> </ul>	6	2	2 2	4 8 6 5		
3	<p><b>Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания у детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Морфофункциональные особенности дыхательной системы детей;</li> <li>- Физическая реабилитация при бронхиальной астме;</li> <li>- Физическая реабилитация при острой пневмонии</li> </ul>	6			6 8 8		
4	<p><b>Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Морфофункциональные особенности сердечно – сосудистой системы у детей разных возрастных групп;</li> <li>- Физическая реабилитация при ревматизме у детей;</li> </ul>	6		2	5 6		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая реабилитация при миокардитах;</li> <li>- Физическая реабилитация при врожденных и приобретенных пороках сердца у детей</li> </ul>				4		
					5		
<b>5</b>	<p><b>Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ и заболеваниях органов пищеварения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Морфофункциональные особенности пищеварительной системы у детей;</li> <li>-Особенности физической реабилитации при рахите;</li> <li>- Физическая реабилитация при гипотрофии;</li> <li>- Физическая реабилитация при сахарном диабете у детей;</li> <li>- Физическая реабилитация при ожирении у детей;</li> <li>- Физическая реабилитация при хронических гастритах и язвенной болезни желудка;</li> </ul>	<b>6</b>		<b>2</b>	4		
					4		
					4		
					4		
					2		
					4		
					2		
<b>6</b>	<p><b>Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы у детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анатомио – физиологические особенности нервной системы у детей;</li> <li>- Перинатальные поражения центральной нервной системы;</li> <li>- Физическая реабилитация детей с нарушениями психомоторного развития;</li> <li>- Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом;</li> <li>- Физическая реабилитация детей с миопатией</li> </ul>	<b>6</b>		<b>2</b>	2		
					2		
				<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
						<b>6</b>	
<b>Итого часов: 144</b>			<b>4</b>	<b>10</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической  
культуры**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.13 «Гидрокинезотерапия в программах физической реабилитации»**

Направление подготовки:

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

Профиль: Физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ФРМ и ОФК им.И.М.Саркизова-Серазини  
(наименование)  
Протокол № 02 от «12» сентября 2019 г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины «Гидрокинезотерапия в программах физической реабилитации» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ гидротерапии/гидрокинезотерапии в программах физической реабилитации и целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры по данному направлению. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных видов гидротерапии, освоение принципов гидрокинезотерапии для применения данного метода в комплексной программе физической реабилитации при различных патологиях. Образовательная деятельность по дисциплине «Гидрокинезотерапия в программах физической реабилитации» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

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

«Гидрокинезотерапия в программах физической реабилитации» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теоретико–методологических основ физической реабилитации, особенности физической реабилитации в кардиологии, неврологии, пульмонологии и при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ, частных методик адаптивной физической культуры, теоретико-методических основ плавания. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиля – лечебная физическая культура. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина



«Гидрокинезотерапия в программах физической реабилитации» является фундаментальной теоретической дисциплиной для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области ЛФК и физической реабилитации для пациентов, имеющих различные патологии ОДА, ССС, ДС, ЖКТ и т.д. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в отделениях больниц, госпиталей, поликлиник, диспансеров, а также в специализированных реабилитационных центрах и санаториях, имеющих бассейны.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Ускоренная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные механизмы воздействия водных процедур на организм человека.</li> <li>- основные принципы и методические правила при проведении занятий лечебной гимнастикой в воде.</li> </ul>	5		8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать наиболее эффективные средства и методы воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций;</li> <li>- развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонением в состоянии здоровья учитывая особенности окружающей среды</li> </ul>	5		8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами индивидуальной и групповой физкультурно-оздоровительной работы с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья в условиях специализированных бассейнов.</li> </ul>	5		8

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Гидротерапия:</b> - Физические свойства воды; - Механизмы воздействия водных процедур; - Обтирания, обливания, ножные ванны; - Закаливающие процедуры, компрессы, влажное укутывание; - Души, ванны, бани.	5	2	2	10		
2	<b>Бальнеотерапия, талассотерапия:</b> - Механизмы воздействия минеральных вод; - Минеральные ванны; - Газовые ванны.	5	2	2	10		
3	<b>Гидрокинезотерапия:</b> - Механизмы действия гидрокинезотерапии; - Подводное вытяжение позвоночника; - Аквагимнастика; - Аквааэробика; - Аквафитнес; - Лечебное плавание.	5	2	2	10		
4	<b>Организация гидротерапии:</b> - Водолечебница; - Бассейны; - SPA-комплекс.	5	2	2	14		

5	<b>Методические основы гидротерапии:</b> - Гидро- и бальнеореакции; - Хронобальнеотерапия; - Правило проведения гидрокинезотерапии и гидротерапии; - Комбинирование методов физиотерапии и гидрокинезотерапии.	8		2	8		
<b>Итого часов: 72</b>			8	16	48		Зачет

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	семинарского типа	самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Гидротерапия:</b> - Физические свойства воды; - Механизмы воздействия водных процедур; - Обтирания, обливания, ножные ванны; - Закаливающие процедуры, компрессы, влажное укутывание; - Души, ванны, бани.	8	2	2	18		
2	<b>Бальнеотерапия, талассотерапия:</b> - Механизмы воздействия минеральных вод; - Минеральные ванны; - Газовые ванны.	8		2	18		
3	<b>Гидрокинезотерапия:</b> - Механизмы действия гидрокинезотерапии; - Подводное вытяжение позвоночника; - Аквагимнастика; - Аквааэробика; - Аквафитнес; - Лечебное плавание.	8		2	36		
4	<b>Организация гидротерапии:</b> - Водолечебница; - Бассейны; - SPA-комплекс.	8		2	12		

5	<b>Методические основы гидротерапии:</b> - Гидро- и бальнеореакции; - Хронобальнеотерапия; - Правило проведения гидрокинезотерапии и гидротерапии; - Комбинирование методов физиотерапии и гидрокинезотерапии.	8	4	14		
<b>Итого часов: 72</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>58</b>		<b>Зачет</b>

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Гидрокинезотерапия в программах физической реабилитации».

Вопросы для устного ответа и собеседования:

1. Физические свойства воды.
2. Механизмы воздействия водных процедур.
3. Дифференцированное действие тепловых и холодных гидропроцедур.
4. Общая, местная, полостная гидротерапия.
5. Обтирания, методика процедуры, механизм лечебного действия.
6. Обливания, методика процедуры, механизм лечебного действия.
7. Ножные ванны, методика процедуры, механизм лечебного действия.
8. Закаливание, принципы, критерии, дозирование методика процедуры, механизм лечебного действия.
9. Компрессы, методика процедуры, механизм лечебного действия.
10. Показания, противопоказания к применению гидропроцедур.
11. Влажное укутывание, методика процедуры, механизм лечебного действия.
12. Души, классификация, методика процедуры, механизм лечебного действия.
13. Ванны, классификация, методика процедуры, механизм лечебного действия.

14. Бани, виды бань, методика процедуры, механизм лечебного действия.
15. Гидроколонтотерапия, методика процедуры, механизм лечебного действия.
16. Бальнеотерапия. Механизм воздействия минеральных вод, бальнеологические группы, минеральные ванны, газовые ванны.
17. Талассотерапия, виды, методика процедуры, механизмы лечебного действия.
18. Гидрокинезотерапия. Механизмы действия гидрокинезотерапии. Физиологические основы гидрокинезотерапии, дозировка, показания/противопоказания.
19. Современные и традиционные виды гидрокинезотерапии.
20. Подводное вытяжение, виды, методика процедуры, механизм лечебного действия.
21. Аквагимнастика, виды, методика процедуры, механизм лечебного действия.
22. Аквафитнес, виды, методика процедуры, механизм лечебного действия.
23. Аквааэробика, виды, методика процедуры, механизм лечебного действия.
24. Лечебное плавание. Медицинский контроль и самоконтроль при лечебном плавании. Методика лечебного плавания в бассейне.
25. Техника и особенности лечебного плавания различными стилями.
26. Организация гидротерапии. Водолечебницы, бассейны, SPA-комплексы.
27. Методические основы гидротерапии. Гидро- бальнеореакции, хронобальнеотерапия.
28. Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий по лечебному плаванию и гидрокинезотерапии.
29. Гидрокинезотерапия в травматологии и ортопедии.
30. Лечебное плавание при травмах и заболеваниях ОДА.
31. Гидрокинезотерапия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
32. Лечебное плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
33. Гидрокинезотерапия при заболеваниях органов дыхания.
34. Лечебное плавание при заболеваниях органов дыхания.
35. Гидрокинезотерапия при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения.
36. Лечебное плавание при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения.
37. Гидрокинезотерапия при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

38. Лечебное плавание при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
39. Гидрокинезотерапия при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков.
40. Лечебное плавание при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков.
41. Гидрокинезотерапия и лечебное плавание у инвалидов.

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

### **а) Основная литература:**

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. /Росопова Е.// Академия (Academia), М., 2014. – Т1. – С. 79-85.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500, 022300, 022400 / [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. – 2 изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 429 с.
3. Зубкова С.М/Гидротерапия / С.М. Зубков // Физиотерапия и курортология / под ред. В.М. Боголюбова М., 2008. — Т.1. — С. 85—105.
4. Каптелин А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии / А.Ф. Каптелин. - М.: Медицина, 1986. — С. 55—78.
5. Гидротерапия / Ю.И. Андрияшек, В.В. Ежов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 157, [3] с. Ил. – (рецепты здоровья)

### **б) Дополнительная литература:**

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура [Текст]: учебное пособие /В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР, 2009. – 568 с.
2. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура) : доп. М-вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил

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

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

1. <http://www.neboleem.net/gidroterapija.php>
2. <http://reabilitaciya.org/stacionar/lechebnaya-fizkultura/248-lechebnaya-gimnastika-pri-reabilitacii-bolnyx-s-povrezhdeniem-spinnogo-mozga-i-pozvonohnika.html?start=10>
3. <http://vrachmedik.ru/37-uprazhneniya-v-vode-dlya-pozvonohnika.html>

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

– программное обеспечение дисциплины:

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Гидрокинезотерапия в программах физической реабилитации» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 и 4 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профилю – Физическая реабилитация. Очная, заочная форма*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 (очная ф.о), 8 (заочная ф.о) семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «История развития гидротерапии, гидрокинезотерапии»</i>		3
2	<i>Выступление на семинаре «Виды гидротерапии и механизмы лечебного действия водных процедур»</i>		3
3	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Гидрокинезотерапия при травмах ОДА»</i>		5
4	<i>Написание реферата по темам раздела «Особенности методики применения гидрокинезотерапии при ... (выбранной патологии)»</i>		15
5	<i>Контрольная работа по разделу «Основы гидротерапии/гидрокинезотерапии»</i>		15
6	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Составление комплекса гидрокинезотерапии реализуемого в условиях бассейна»</i>		5
7	<i>Выступление на семинаре «Современные формы гидрокинезотерапии»</i>		3
8	<i>Выступление на семинаре «Методические принципы при проведении лечебной гимнастики в воде»</i>		6
9	<i>Презентация по изучаемым разделам дисциплины</i>	<i>В течение семестра</i>	5

10	Посещение занятий	В течение семестра	10 (1ч=0,14б)
	Зачет с оценкой		30
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической  
культуры**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.13 «Гидрокинезотерапия в программах физической реабилитации»**

Направление подготовки:

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

Профиль: Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018 г.

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

**1. Семестры освоения дисциплины (модуля):** 5 и 8 семестр

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):**

Обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ гидротерапии/гидрокинезотерапии в программах по физической реабилитации и целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры по данному направлению. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных видов гидротерапии, освоение принципов гидрокинезотерапии для применения данного метода в комплексной программе ЛФК при различных патологиях.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	очная форма	ускоренная	заочная форма
ПК-2	<i>Знать:</i> - основные механизмы воздействия водных процедур на организм человека. - основные принципы и методические правила при проведении занятий лечебной гимнастикой в воде.	5		8
	<i>Уметь:</i> - подбирать наиболее эффективные средства и методы воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций; - развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонением в состоянии здоровья учитывая особенности окружающей среды	5		8
	<i>Владеть:</i> - методами индивидуальной и групповой физкультурно-оздоровительной работы с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья в условиях специализированных бассейнов.	5		8

#### 4. Краткое содержание дисциплины: «Гидрокинезотерапия в программах физической реабилитации»

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	семинарского типа	самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Гидротерапия:</b> - Физические свойства воды; - Механизмы воздействия водных процедур; - Обтирания, обливания, ножные ванны; - Закаливающие процедуры, компрессы, влажное укутывание; - Души, ванны, бани.	5	2	2	10		
2	<b>Бальнеотерапия, талассотерапия:</b> - Механизмы воздействия минеральных вод; - Минеральные ванны; - Газовые ванны.	5	2	2	10		
3	<b>Гидрокинезотерапия:</b> - Механизмы действия гидрокинезотерапии; - Подводное вытяжение позвоночника; - Аквагимнастика; - Аквааэробика; - Аквафитнес; - Лечебное плавание.	5	2	2	10		
4	<b>Организация гидротерапии:</b> - Водолечебница; - Бассейны; - SPA-комплекс.	5	2	2	14		
5	<b>Методические основы гидротерапии:</b> - Гидро- и бальнеореакции; - Хронобальнеотерапия; - Правило проведения гидрокинезотерапии и гидротерапии; - Комбинирование методов физиотерапии и гидрокинезотерапии.	8		2	8		

<b>Итого часов: 72</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>Зачет</b>
------------------------	----------	-----------	-----------	--------------

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия аудиторного типа	Занятия практического типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Гидротерапия:</b> - Физические свойства воды; - Механизмы воздействия водных процедур; - Обтирания, обливания, ножные ванны; - Закаливающие процедуры, компрессы, влажное укутывание; - Души, ванны, бани.	8	2	2	18		
2	<b>Бальнеотерапия, талассотерапия:</b> - Механизмы воздействия минеральных вод; - Минеральные ванны; - Газовые ванны.	8		2	18		
3	<b>Гидрокинезотерапия:</b> - Механизмы действия гидрокинезотерапии; - Подводное вытяжение позвоночника; - Аквагимнастика; - Аквааэробика; - Аквафитнес; - Лечебное плавание.	8		2	36		
4	<b>Организация гидротерапии:</b> - Водолечебница; - Бассейны; - SPA-комплекс.	8		2	12		
5	<b>Методические основы гидротерапии:</b> - Гидро- и бальнеореакции; - Хронобальнеотерапия; - Правило проведения гидрокинезотерапии и гидротерапии; - Комбинирование методов физиотерапии и гидрокинезотерапии.	8		4	14		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>2</b>	<b>12</b>	<b>58</b>		<b>Зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.14. Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

профили: Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.

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

Составители: Махалин Аду Васильевич – к.б.н., доцент каф. ТиМ АФК;  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

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



**1. Цель освоения дисциплины «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций».** Целью данного курса является глубокое понимание компенсаторных процессов, происходящих в организме в процессе нормальной жизнедеятельности или в условиях ее нарушения

**2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП).** Курс «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» относится к вариативной части обязательных дисциплин. Изучению курса «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» должно, по возможности, предшествовать изучение специальных дисциплин, в которых студентов знакомят с общими положениями строения анатомии человека, основными физиологическими механизмами протекающими в организме, которая сформировалась и продолжает развиваться на стыке различных областей знания.

Знания, полученные в результате освоения этих дисциплин, позволят будущим специалистам – ориентироваться в вопросах биологии человека и использовать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы они не приводили к патологическим изменениям жизненно важных систем организма. Данный курс реализуется на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине ««Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

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

компетенции	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК - 4	<p>Знает: - методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p> <p>Умеет: - изучать с позиции достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий; - критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p> <p>Владеет: - разработки творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на по развитие физических качеств</p>	5	3	3

	лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - разработки новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения. - регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.			
--	---	--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов для очной и заочной формы обучения.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные понятия и определения	5	2	2			
2	Основные стадии компенсаторных процессов	5	2	2	8		
3	Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.	5	2	4	10		
4	Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов	5		4	10		
5	Компенсация нарушений функции в нервной системе	5	2	4	10		
6	<b>Способы компенсации нарушений функций структур нервной системы</b>	5	4	4	10		
7	Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте	5		4	10		
8	Компенсаторная гипертрофия сердца	5		4	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>28</b>	<b>68</b>		<b>Зачет</b>

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные понятия и определения	3			12		
2	Основные стадии компенсаторных процессов	3	2		12		
3	Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.	3		2	12		
4	Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов	3		2	12		
5	Компенсация нарушений функции в нервной системе	3		2	12		
6	<b>Способы компенсации нарушений функций структур нервной системы</b>	3		2	12		
7	Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте	3			12		
8	Компенсаторная гипертрофия сердца	3			14		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		<b>Зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»**

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

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

**Примерный перечень вопросов для диф. зачета по курсу «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»:**

1. Общая характеристика компенсаторных процессов. Их отличие от адаптационных реакций организма.
2. Уровни реализации компенсаторных процессов (клеточный, органнй, системный, межсистемный).
3. Этапы компенсаторных процессов (примеры).
4. Влияние скорости развития повреждения на компенсаторные процессы.
5. Формирование срочных компенсаторных процессов.
6. Теория функциональных системы П.К. Анохина. Структура функциональной системы.
7. Компенсаторные процессы с позиции функциональной системы (по П.К. Анохину).
8. Принципы формирования функциональной системы компенсирующей функциональный дефект.
9. Формирование долговременных компенсаторных процессов. Взаимосвязь между функцией и генетическим аппаратом клетки.
10. Формирование долговременных компенсаторных процессов. Механизмы энергетического обеспечения компенсации.
11. Значение генетического аппарата клетки в механизмах саморегуляции.
12. Внутриклеточное звено компенсации нарушенных функций.
13. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов.
14. Общий механизм компенсаторного процесса с позиций адаптационного процесса.
15. Основные стадии компенсаторных процессов. Характеристика стадии срочной компенсации и переходной стадии от срочной компенсации к долговременной.

16. Основные стадии компенсаторных процессов. Характеристика стадии устойчивой долговременной компенсации и стадии функциональной недостаточности.

17. Декомпенсация. Механизмы декомпенсации.

18. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС.

19. Характеристика свойств ЦНС, обеспечивающие механизмы компенсации нарушенных функций: полифункциональности, полисенсорности и полимодальности и др.

20. Ведущая роль коры в компенсации нарушенных функций. Три вида влияний коры больших полушарий на нижележащие отделы ЦНС при их компенсаторной перестройке.

21. Морфологические и функциональные изменения в нервной системе при компенсации нарушенных функций.

22. Биообратная связь в компенсации нарушенных функций нервной системы.

23. Роль коры головного мозга в компенсаторных процессах. Три вида влияния коры по Э. А. Асратяну.

24. Компенсаторная гипертрофия сердца при заболеваниях увеличивающих нагрузку на сердце.

25. Компенсаторная гипертрофия сердца при заболеваниях вызывающих повреждение самого миокарда.

26. Стадия декомпенсации при недостаточности гипертрофированного сердца.

27. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте.

28. Понятие о гипертрофии и гиперплазии.

29. Характеристика процессов викаривания

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций».**

1) Основная литература:

1. Васенина, В.Г. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам у лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие к автор. спецкурсу для студентов и бакалавров РГУФКСМиТ : специальности 032102.65 : специализации "Физ. реабилитация" : [рек. Эмс ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / В.Г. Васенина ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма". - М., 2014. - 76 с.

2. Солодков, А.С. Физиология человека : общ., спортив., возрастная : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2012. - 619 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Денисенко, Ю.П. Физиологические механизмы адаптации организма спортсменов к экстремальным воздействиям / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - № 11. - С. 27-32.

2. Москатова, А.К. Физиологические механизмы адаптации и развития тренированности : Лекция для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФК. - М.: Спортинформ, 1991. - 35 с.

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

1. <http://www.ngpedia.ru/id155301p1.html>

2. <http://diplomba.ru/work/108971>

2. <http://www.medical-enc.ru/physiology/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций».**

В процессе обучения используются аудитории для проведения лекций и практических занятий, компьютерные технологии, мультимедиа, библиотека ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», Анатомический музей кафедры анатомии и биологической антропологии, кафедральная антропометрическая лаборатория.

В процессе реализации курса «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» необходимо следующее оборудование:

1. компьютерный класс с подключением к сети интернет;
  2. мультимедиа проектор.
- 1) *перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

*Кабинеты: анатомии человека;*



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» для обучающихся института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профилям Лечебная физическая культура, формы (м) обучения очная и заочная*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр для очной формы обучения и 3 курс для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачет для очной формы обучения

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат по выбранной теме	5 неделя	10
2	Посещение занятий	В течение семестра	26

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

3	Выступление на семинаре «Основные стадии компенсаторных процессов»	5-6 неделя	6
4	Выступление на семинаре «Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов»	8-9 неделя	6
5	Выступление на семинаре «Компенсация нарушений функции в нервной системе»	12-13 неделя	6
6	Выступление на семинаре «Способы компенсации нарушений функций структур нервной системы»	15-16 неделя	6
7	Выступление на семинаре «Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте»	20-21 неделя	6
8	Презентация по выбранной теме	24-25 неделя	14
	<b>зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	Наличие конспекта лекции и занятий	5
3	Выступление на семинаре, который пропущен	10
4	Подготовка доклада по выбору студента, по теме которой он пропустил,	10
5	Написание реферата по пропущенной теме	5
6	Презентация по пропущенной теме	15

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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

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

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

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



**Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Физической реабилитации и оздоровительной физической  
культуры**

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.14. Физиологические механизмы компенсации нарушенных  
функций»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

профиль: Лечебная физическая культура  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетных единиц.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр для очной формы и 3 курс для заочной
3. **Цель освоения дисциплины:** Целью данного курса является глубокое понимание компенсаторных процессов, происходящих в организме в процессе нормальной жизнедеятельности или в условиях ее нарушения.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:** Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний (ПК-4).
5. **Краткое содержание дисциплины:**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные понятия и определения	5	2	2			
2	Основные стадии компенсаторных процессов	5	2	2	8		
3	Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.	5	2	4	10		
4	Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов	5		4	10		
5	Компенсация нарушений функции в нервной системе	5	2	4	10		
6	<b>Способы компенсации нарушений функций структур нервной системы</b>	5	4	4	10		
7	Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте	5		4	10		

8	Компенсаторная гипертрофия сердца	5		4	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>28</b>	<b>68</b>		<b>зачет</b>

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные понятия и определения	3			12		
2	Основные стадии компенсаторных процессов	3	2		12		
3	Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.	3		2	12		
4	Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов	3		2	12		
5	Компенсация нарушений функции в нервной системе	3		2	12		
6	Способы компенсации нарушений функций структур нервной системы	3		2	12		
7	Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте	3			12		
8	Компенсаторная гипертрофия сердца	3			14		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		<b>Зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.15 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В КАРДИОЛОГИИ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Физическая реабилитация  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ФРМ и ОФК им. И.М.Саркизова-Серазини  
(наименование)  
Протокол № 02 от «12» сентября 2019 г.

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

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

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

Составитель:

Майорникова Светлана Анатольевна - кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазин  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)



## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

1. Цель освоения дисциплины «Б1.В.1.15 Физическая реабилитация в кардиологии» - овладеть знаниями и умениями в области физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с лечебной и профилактической целью.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

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

Структура и содержание программы дисциплины составлены в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения.

Дисциплина по структуре и содержанию отвечает требованиям теоретической подготовки бакалавра, позволяет сформировать навыки работы в лечебно-восстановительных учреждениях и оздоровительных центрах с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы, на различных этапах реабилитации.

Учебный материал программы реализуется в основных формах организации образовательного процесса – лекциях и лабораторно-практических занятиях. Освоение программного материала осуществляется на основе сформированных знаний и фундаментальных положениях базовых дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Общая патология и тератология», «Частная патология», практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная практика; научно – исследовательская работа; ГИА уровня квалификации бакалавр.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6
<b>ПК-1</b>	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	6	6
<b>ПК-1.1</b>	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	6	6
<b>ПК-1.5</b>	ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и	6	6

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетные единицы, 108 академических часов.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	ФР при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	6	2	2	-		
2	ФР при атеросклерозе	6	2	2	4		
3	ФР при ишемической болезни сердца	6	2	4	6		
4	ФР при инфаркте миокарда	6	2	4	8		
5	ФР при гипертонической болезни	6	4	8	10		
6	ФР при гипотонической болезни и нейроциркуляторной дистонии	6	2	8	12		
7	ФР при приобретенных пороках сердца	6	2	2	8		
8	ФР при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен	6	2	4	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>3аО</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	ФР при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	6	4	-	-		
2	ФР при атеросклерозе	6	-	2	6		
3	ФР при ишемической болезни сердца	6	-	2	10		
4	ФР при инфаркте миокарда	6	-	2	12		
5	ФР при гипертонической болезни	6	-	2	18		
6	ФР при гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии	6	-	2	16		
7	ФР при приобретенных пороках сердца	6	-	-	14		
8	ФР при облитерирующем энтеритите и варикозном расширении вен	6	-	-	18		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>10</b>	<b>94</b>		<b>ЗаО</b>

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

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

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

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет с оценкой (6-й семестр).

### **Перечень примерных вопросов для подготовки к зачету**

1. Распространенность заболеваний сердечнососудистой системы, этиология, патогенез, клиническая картина (симптоматология), течение, возможные осложнения.
2. Понятие о недостаточности кровообращения и ее степенях.
3. Характеристики хронической недостаточности кровообращений I, IIА, IIБ и III степеней.
4. Хроническая сердечная недостаточность. Этиология и патогенез, клиническая картина, степени.
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 использование в реабилитации.
8. Основы методики занятий физическими упражнениями при сердечно-сосудистых заболеваниях.
9. Значение физических упражнений как основного многофакторного средства в первичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваниях.
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 количества холестерина (ЛПНП) в крови у молодого мужчины с 10% повышением веса и удовлетворительном физическом развитии.
16. Понятие об ишемической болезни сердца (ИБС) и ее клинических формах. Виды стенокардии и типы ее течения.
17. Разработайте методику физической реабилитации мужчине 50 лет, II функционального класса с редкими приступами в поликлинике и в домашних условиях.
18. Задачи ЛФК при ИБС (без инфаркта) и ее методика в зависимости от типа стенокардии.
19. Методика определения толерантности к физической нагрузке (ТФН) и функционального класса больного ИБС.
20. Характеристика функциональных классов больных ИБС.
21. Задачи и методика ЛФК для больного 45 лет со стенокардией напряжения на стационарном этапе.
22. Задачи и методика физической реабилитации для больных ИБС на санаторном этапе.
23. Задачи и методика физической реабилитации для больных ИБС на поликлиническом этапе с использованием циклических упражнений.
24. Задачи и методика физической реабилитации для больных ИБС IV функционального класса.
25. Понятие об инфаркте миокарда (ИМ), этиопатогенез, клиническая картина, виды и классы тяжести.
26. Этапы реабилитации при ИМ и их характеристика.
27. Задачи и методика физической реабилитации при ИМ на стационарном этапе по трем двигательным режимам.
28. Задачи и методики физической реабилитации при ИМ на санаторном этапе.

29. Задачи и методики физической реабилитации при ИМ на поликлиническом этапе.
30. Методы оценки адекватности применяемых физических нагрузок и эффективности реабилитации при ИМ.
31. Современные инновации в применении средств физической реабилитации и методика их применения при ИМ.
32. Показания и противопоказания к применению ЛФК при ИМ.
33. Понятие о гипертонической болезни ГБ, этиопатогенезе и стадиях.
34. Клиническая картина ГБ, показания и противопоказания к ЛФК.
35. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и реабилитационного действия физических упражнений при ГБ.
36. Задачи и методики физической реабилитации при ГБ на поликлиническом этапе.
37. Задачи и методы физической реабилитации при ГБ на санаторном этапе.
38. Показания и противопоказания для применения ЛФК при гипертонической болезни.
39. Методы оценки воздействия физических нагрузок при ГБ.
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 0,5 года.
43. Понятие о нейроциркуляторной дистонии, ее формах и клинической картине.
44. Периоды физической реабилитации, задачи и методика ЛФК при НЦД по периодам.
45. Понятия о приобретенных пороках сердца. Виды порока сердца. Клиническая картина и течение.
46. Задачи и методики лечебной физкультуры при митральном пороке с недостаточностью кровообращения IIa степени.

47. Задачи и методики при аортальном пороке (недостаточность) при недостаточности кровообращения IIБ степени.
48. Понятие об облитерирующем эндартериите, клиническая картина, течение.
49. Задачи и методика ЛФК при облитерирующем эндартериите.
50. Разработайте программу занятий физическими упражнениями для мужчины 40 лет с первой стадией облитерирующего эндартериита.
51. Понятие о варикозном расширении вен, клиника, течение.
52. Задачи и методика ЛФК при варикозном расширении вен в зависимости от клинической картины.

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

**1) Основная литература:**

1. Физическая реабилитация: в 2-х т: учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. проф. С.Н. Попова.- М.: ИЦ «Академия», 2013.
2. ЛФК: учебник для студ.высш.уч.зав./С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасёва и др.; Под. ред. С.Н. Попова .- М.: ИЦ «Академия», 2013. – 416с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура": 4-е изд. – М.: Академия, 2013. –368 с.
4. Частная патология: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – М.: ИЦ «Академия», 2004. – 256 с.

**б) Дополнительная:**

1. Захарова Л.С. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: метод. рекомендации для самостоят. работы студентов ГЦОЛИФКа / Л.С. Захарова. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 28 с.
2. Медицинская реабилитация: руководство. Под ред. акад. РАМН, проф. В.М. Боголюбова, в 3-х томах. – М., 2007.



3. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под ред. И.Н. Макаровой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 304 с.

4. Лечебная физическая культура: справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 588 с.

5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500, 022300, 022400 / [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. – М.: Academia, 2008. – 429 с.

6. Транквилиитати А.Н. Восстановить здоровье. - М.: ФиС, 1999. – 256 с.

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

<http://www.serdechno.ru/physical/> ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.

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

*- программное обеспечение дисциплины:*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате

печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа

и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Физическая реабилитация в кардиологии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 3 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) «Физическая реабилитация» очной формы обучения.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт с оценкой (6-й семестр).

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинарах по темам: 1. ФР при инфаркте миокарда. 2. ФР при стенокардии. 3. ФР при приобретенных пороках сердца. 4. ФР при гипертонической болезни. 5. ФР при гипотонии. 6. ФР при нейроциркуляторной дистонии. 7. ФР при облитерирующем эндартериите. 8. ФР при варикозном расширении вен.</i>	<i>В течение семестра</i>	3
2	<i>Контрольная работа по теме раздела «Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца»</i>	25	5
3	<i>Контрольная работа по теме раздела «ФР при гипертонической болезни»</i>	30	5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «ФР при инфаркте миокарда»</i>	28	5
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «ФР при варикозном расширении вен»</i>	35	5
6	<i>Презентация по теме (назначается индивидуально)</i>	26-36	15

	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<i>Зачет с оценкой</i>		<i>20 баллов</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по теме раздела «Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца»</i>	5
3	<i>Контрольная работа по теме раздела «ФР при гипертонической болезни»</i>	5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «ФР при инфаркте миокарда»</i>	5
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «ФР при варикозном расширении вен»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Традиционные и новейшие средства физической реабилитации в кардиологии»</i>	15
7	<i>Презентация по теме (назначается индивидуально)</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом**

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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Физическая реабилитация в кардиологии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 3 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) «Физическая реабилитация» заочной формы обучения.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт с оценкой (6-й семестр).

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на заочной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинарах по темам: 1. ФР при инфаркте миокарда. 2. ФР при стенокардии. 3. ФР при приобретенных пороках сердца. 4. ФР при гипертонической болезни. 5. ФР при гипотонии. 6. ФР при нейроциркуляторной дистонии. 7. ФР при облитерирующем эндартериите. 8. ФР при варикозном расширении вен.	В течение семестра	3
2	Контрольная работа по теме раздела «Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца»		5
3	Контрольная работа по теме раздела «ФР при гипертонической болезни»		5
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «ФР при инфаркте миокарда»		5
5	Выполнение практического задания №2 по разделу «ФР при варикозном расширении вен»		5
6	Презентация по теме (назначается индивидуально)		15
	Посещение занятий	В течение семестра	10

	<i>Зачет с оценкой</i>		<b>20 баллов</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по теме раздела «Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца»</i>	5
3	<i>Контрольная работа по теме раздела «ФР при гипертонической болезни»</i>	5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «ФР при инфаркте миокарда»</i>	5
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «ФР при варикозном расширении вен»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Традиционные и новейшие средства физической реабилитации в кардиологии»</i>	15
7	<i>Презентация по теме (назначается индивидуально)</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом**

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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое	2		3	4	5	
	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	

выражение оценки						
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ  
ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.15 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В КАРДИОЛОГИИ»**

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

Направленность (профиль): Физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва - 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 3 зачетных единицы.
2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** 6.
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** овладеть знаниями и умениями в области физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с лечебной и профилактической целью.

Шифр компетенции	4. <b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:</b>		
	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Узнавание: формирование компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	заочная форма обучения
1	3	5	6
<b>ПК-1</b>	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	6	



<b>ПК-1.1</b>	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	6	
<b>ПК-1.5</b>	ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	6	

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	ФР при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	6	2	2	-		
2	ФР при атеросклерозе	6	2	2	4		
3	ФР при ишемической болезни сердца	6	2	4	6		
4	ФР при инфаркте миокарда	6	2	4	8		
5	ФР при гипертонической болезни	6	4	8	10		
6	ФР при гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии	6	2	8	12		
7	ФР при приобретенных пороках сердца	6	2	2	8		
8	ФР при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен	6	2	4	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>ЗаО</b>

## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	ФР при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	6	4	-	-		
2	ФР при атеросклерозе	6	-	2	6		
3	ФР при ишемической болезни сердца	6	-	2	10		
4	ФР при инфаркте миокарда	6	-	2	12		
5	ФР при гипертонической болезни	6	-	2	18		
6	ФР при гипотонической болезни и нейроциркуляторной дистонии	6	-	2	16		
7	ФР при приобретенных пороках сердца	6	-	-	14		
8	ФР при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен	6	-	-	18		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>10</b>	<b>94</b>		<b>ЗаО</b>

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.16 «Научно-методическая деятельность»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.02. «Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья»

(код и наименование)

Направленность (профиль):

«Адаптивное физическое воспитание», «Физическая реабилитация», «Лечебная  
физическая культура»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва - 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом ИТРР и Ф  
Протокол №89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
(наименование)  
Протокол №25 от «19» июня 2019 г.

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

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

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

Составитель:

Попов Григорий Иванович, доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность» является: формирование у слушателей навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

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

Дисциплина «Научно-методическая деятельность» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», профилю «Адаптивное физическое воспитание», «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура». Дисциплина «Научно-методическая деятельность» является отдельной дисциплиной учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», профилю «Адаптивное физическое воспитание», «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура».

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне освоенности учебного материала после 2 лет обучения, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части теоретических дисциплин. Освоение дисциплины «Научно-методическая деятельность» базируется на изучении учебных дисциплин математики, физики, анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии. Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности в части получения объективных данных об эффективности организации процесса подготовки его учеников, имея в перспективе надежное повышение спортивных достижений в избранном виде спорта.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
УК-1	<i>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных</i>	6	7

	<b>задач.</b>		
УК-1.1.	<i>Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.</i>	6	7
УК-1.4.	<i>Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках.</i>	6	7

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	работа Самостоятельная	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	6	2	2	6		
2	Организация научного исследования	6		4	6		
3	Организация педагогических исследований	6	2	2	6		
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	6		2	8		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	6	2	4	4		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей	6	2	4	4		

	среды						
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	6		2	4		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	6	2		4		
9	Итого часов:		10	20	42		
Форма промежуточной аттестации							Диф. зачет

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	7	2				
2	Организация научного исследования	7		2			
3	Организация педагогических исследований	7		2			
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	7			6		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	7			10		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	7		2	10		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	7		2	10		

8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	7			26		
9	Итого часов:		2	8	62		
Форма промежуточной аттестации							Диф. зачет

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

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

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

### ***Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации***

1. Научный метод
2. Теоретические методы научных исследований: абстрагирование, анализ
3. Теоретические методы научных исследований: аналогия, индукция, дедукция
4. Теоретические методы научных исследований: конкретизация, обобщение, сравнение, синтез
5. Теоретические методы научных исследований: моделирование
6. Эмпирические методы научного исследования: беседа, наблюдение, обследование, опытная работа, эксперимент, рейтинг
7. Традиционно-педагогические методы: наблюдение, изучение опыта
8. Традиционно-педагогические методы: беседа, интервьюирование, анкетирование
9. Педагогический эксперимент
10. Условия проведения педагогического эксперимента
11. Математические методы педагогических исследований
12. Статистические методы в педагогических исследованиях
13. Педагогическое тестирование



13. Работа с литературными источниками
14. Методологические разделы научного исследования
15. Лабораторные и натурные измерения
16. Этические проблемы измерений с участием человека
17. Биомеханическая кинематография и видеоциклография
18. Оптоэлектронная циклография
19. Динамометрия
20. Электромиография
21. Гониометрия
22. Метод магнитного резонанса
23. Акселерометрия
24. Спидография
25. Измерение упруго-вязких свойств мышц
26. Компьютерная стабилотография
27. Тренажеры в научной и научно-методической работе в спорте
28. Обработка и анализ результатов научной работы
29. Виды научных публикаций

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

**1) Основная литература:**

1. Попов Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте: Учебник для студентов учреждений высшего образования/ Г.И.Попов. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. – 192 с.
2. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Г.И.Попов, А.В.Самсонова. - 3-е издание, стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 320 с.- (Сер. Бакалавриат).
3. Железняк Ю.Д. ,Петров П.К Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших

педагогических учебных заведений.- М.: Издательский центр "Академия", 2013, 6-е изд., стер.- 264 с.

4. Никитушкина Н.Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте. Учебное пособие. - М.: Прометей, 2006. - 140 с.
5. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность: учебник / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Физическая культура, 2005.-288 с.

## **2) Дополнительная литература:**

1. Высшая математика и математическая статистика: учебное пособие для вузов / под общей редакцией Г.И. Попова.- 2-е издание. - М.: Физическая культура, 2009. - 368 с.
2. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П.Ратов, Г.И.Попов, А.А.Логинов, Б.В.Шмонин. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 120с.
3. Врублевский Е.П. / Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: учебное пособие / Е. П. Врублевский, О.Е. Лихачева, Л. Г. Врублевская. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 228 с.
4. Губа В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для ИФК / В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Е. Бубнов, М. П. Борисенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.
5. Кузнецов И. Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы: методика подготовки и оформления: учебное пособие / И. Н. Кузнецов. - М.: Изд.торг, корпорация "Дашков и Ко", 2002. - 352 с.
6. Новикова С. С. Социологическое исследование. Анкетирование: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. С. Новикова. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 134 с.
7. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учебное пособие для ИФК; под ред. М. П. Шестакова, Г. И. Попова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 278 с.

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

1. <http://end.sportedu.ru>;
2. <http://lms.sportedu.ru>;
3. <http://www.intuit.ru>.

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
4. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Научно-методическая деятельность» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», направленности (профилю) «Адаптивное физическое воспитание», «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура», очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр очной формы обучения, 7 семестр заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1.	<b>Посещение практических занятий (обязательное посещение практических занятий в объёме не менее 50 % - 8 занятий)</b>	Весь период	10 баллов (10 занятий по 1 баллу)
2.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС по разделу 1. «Теоретические и эмпирические методы исследования» (15 вопросов по 0,1 балла)</b>	2 неделя	1,5 балла
3.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС по разделу 2. «Организация научного исследования» (15 вопросов по 0,1 балла)</b>	3 неделя	1,5 балла
4.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС по разделу 3. «Виды педагогических экспериментов и их организации при педагогических исследованиях» (15 вопросов по 0,1 балла)</b>	4 неделя	1,5 балла
5.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС по разделу 4. «Организация научно-методического обеспечения подготовки сборных команд»</b>	5 неделя	1,5 балла

	(15 вопросов по 0,1 балла)		
6.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Инструментальные методики измерений»</b> (15 вопросов по 0,1 балла)	11 неделя	1,5 балла
7.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделам 6,7. «Технические средства и тренажеры в практике спорта»</b> (15 вопросов по 0,1 балла)	12 неделя	1,5 балла
8.	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 8. «Статистическая обработка данных при спортивно-педагогических измерениях»</b> (15 вопросов по 0,1 балла)	13 неделя	1,5 балла
9.	Выступление на семинарских занятиях в процессе обсуждения текущего материала (по балла за содержательное выступление и ответы на вопросы)	Весь период	5 баллов
10.	Подготовка и защита реферата по теоретическим и практическим аспектам учебного курса в соответствии с темами, предназначенными для самостоятельной работы студентов	14 неделя	7,5 баллов
11.	Подготовка презентации по материалам исследований в рамках подготовки выпускной квалификационной работы или в рамках проблемы исследования, в которой будет выполняться ВКС, если тема её ещё не сформулирована	16 неделя	7,5 баллов
12.	Выполнение лабораторной работы № 1	3 неделя	6,5 баллов
13.	Выполнение лабораторной работы № 2	5 неделя	6,5 баллов
14.	Выполнение лабораторной работы № 3	15 неделя	6,5 баллов
15.	<b>Собеседование по дисциплине (является обязательным)</b>	5 семестр (очное обучение) 6 семестр (заочное обучение)	10 баллов
16	<b>Сдача дифференцированного зачёта</b>	5 семестр (очное обучение) 6 семестр (заочное обучение)	30 баллов

17	<b>Итого</b>		100 баллов
----	--------------	--	------------

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1.	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС и на сайте кафедры)	20
2.	Создание презентации на одну из тем и её защита	20
3	Выполнение расчетов показателей по реальным данным выпускной квалификационной работы	20
4	Разработка основных документов планирования экспериментов в рамках тематики выпускной квалификационной работы	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.16 «Научно-методическая деятельность»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья»  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.



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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 6 семестр очная форма обучения, 7 семестр заочная форма обучения.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** «Научно-методическая деятельность» является: формирование у слушателей навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-1	<i>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.</i>	6	7
УК-1.1.	<i>Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.</i>	6	7
УК 1.2.	<i>Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации.</i>	6	7
УК-1.3.	<i>Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.</i>	6	7
УК-1.4.	<i>Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках.</i>	6	7
УК-1.5.	<i>Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.</i>	6	7
УК-1.6.	<i>Владеет методами аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем.</i>	6	7

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	6	2	2	6		
2	Организация научного исследования	6		4	6		
3	Организация педагогических исследований	6	2	2	6		
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	6		2	8		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	6	2	4	4		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	6	2	4	4		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	6		2	4		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	6	2		4		

<b>9</b>	Итого часов:		10	20	42		
Форма промежуточной аттестации							<b>Диф. зачет</b>

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	7	2				
<b>2</b>	Организация научного исследования	7		2			
<b>3</b>	Организация педагогических исследований	7		2			
<b>4</b>	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	7			6		
<b>5</b>	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	7			10		
<b>6</b>	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	7		2	10		
<b>7</b>	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	7		2	10		
<b>8</b>	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	7			26		
<b>9</b>	Итого часов:		2	8	62		
Форма промежуточной аттестации							<b>Диф. зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.17 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Физическая реабилитация  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ФРМ и ОФК им.И.М.Саркизова-Серазини  
(наименование)  
Протокол № 02 от «12» сентября 2019 г.

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

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

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

Составитель:

Майорникова Светлана Анатольевна - кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазин  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины «Б1.В.1.17 Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ» - освоение знаний и умений в вопросах восстановления здоровья при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ на основе широкого использования средств и методов физической реабилитации.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

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

Дисциплина «Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения и нарушении обмена веществ» относится к циклу обязательных дисциплин вариативной части ООП, преподается на 3 курсе обучения (в 6 семестре) - дневная форма обучения, на 3 курсе (6 семестре) - заочная форма обучения.

Изучению дисциплины должно предшествовать изучение следующих учебных дисциплин: анатомии, физиологии, теоретико-методологических основ физической реабилитации, общей патологии и тератологии, частной патологии.

Знания, умения и навыки, полученные в рамках изучения данной дисциплины, будут необходимы студентам при прохождении различных видов практик на последующих курсах обучения, а также для подготовки к Итоговой государственной аттестации.

Дисциплина «Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения и нарушении обмена веществ» играет важную роль в системе подготовки бакалавров по адаптивной физической культуре (АФК), формирующей профессиональные навыки будущего педагога, тренера, инструктора-методиста в этой сфере практической деятельности.

Учебная работа по освоению курса проводится в форме лекционных и практических занятий в Университет, а также в форме самостоятельной

работы.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6
<i>ПК-1</i>	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	6	6
<i>ПК-1.1</i>	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	6	6
<i>ПК-1.5</i>	ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и	6	6

методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.		
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4 зачетные единицы, 144 академических часа.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	ФР при заболеваниях органов пищеварения						
1.1.	Основы ФР при заболеваниях органов пищеварения	6	2	-	4		
1.2.	ФР при хроническом гастрите и при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	6	2	8	8		
1.3.	ФР при воспалительных заболеваниях кишечника и дискинезиях кишечника	6	2	8	10		
1.4.	ФР при холециститах, желчекаменной болезни и дискинезиях желчевыводящих путей	6	2	8	8		
1.5.	ФР при опущении органов брюшной полости	6	2	6	8		
2.	ФР при нарушениях обмена веществ						
2.1.	Основы ФР при нарушениях обмена веществ	6	2	-	4		
2.2.	ФР при ожирении	6	2	8	10		
2.3.	ФР при сахарном диабете	6	2	6	9		
2.4.	ФР при подагре	6	2	4	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>48</b>	<b>69</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен,</b>



					курсовая работа
--	--	--	--	--	-----------------

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	ФР при заболеваниях органов пищеварения						
1.1.	Основы ФР при заболеваниях органов пищеварения	6	2	-	2		
1.2.	ФР при хроническом гастрите и при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	6	-	2	18		
1.3.	ФР при воспалительных заболеваниях кишечника и дискинезиях кишечника	6	-	2	20		
1.4.	ФР при холециститах, желчекаменной болезни и дискинезиях желчевыводящих путей	6	-	1	16		
1.5.	ФР при опущении органов брюшной полости	6	-	1	12		
2.	ФР при нарушениях обмена веществ						
2.1.	Основы ФР при нарушениях обмена веществ	6	2	-	2		
2.2.	ФР при ожирении	6	-	2	20		
2.3.	ФР при сахарном диабете	6	-	1	20		
2.4.	ФР при подагре	6	-	1	11		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>10</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>

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

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

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

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – экзамен (6-й семестр).

#### **Перечень примерных вопросов для подготовки к экзамену**

1. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения.
2. Методика физической реабилитации больных хроническим гастритом в фазе обострения в условиях стационарного лечения.
3. Особенности методики физической реабилитации больных хроническим гастритом в фазе ремиссии с учетом секреторной функции желудка.
4. Характеристика аэробных направлений программ, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения.
5. Методика танцевальных направлений в физической реабилитации больных с заболеваниями органов пищеварения. Влияние средств танцевальной аэробики на функциональное состояние желудочно-кишечного тракта.
6. Перечислить и охарактеризовать методики, используемые в физической реабилитации при заболеваниях органов пищеварения.
7. Механизмы лечебного действия физических упражнений при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
8. Методика физической реабилитации больных с язвенной болезнью желудка в условиях санаторно-курортного лечения.
9. Характеристика периодов физической реабилитации больных с язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки.
10. Методика физической реабилитации больных с язвенной болезнью желудка на стационарном этапе лечения.
11. Характеристика программ питания больных с язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки.
12. Этиология, патогенез и клинические признаки холецистита.
13. Методика физической реабилитации при холецистите.
14. Особенности методики физической реабилитации больных желчекаменной болезнью при консервативном методе лечения.
15. Программы реабилитации больных желчекаменной болезнью при консервативном методе лечения.

16. Использование гидротерапии в физической реабилитации при воспалительных заболеваниях желчного пузыря.
17. Этиология, патогенез и клиника воспалительных заболеваний кишечника. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
18. Методика физической реабилитации больных энтероколитом на поликлиническом и санаторном этапах лечения.
19. Средства гидротерапии в физической реабилитации больных с энтероколитом.
20. Особенности методики физической реабилитации больных с дискинезией кишечника по гипермоторному типу.
21. Особенности методики физической реабилитации больных с дискинезией кишечника по гипомоторному типу.
22. Особенности методики физической реабилитации больных с гипертонически–гиперкинетической формой дискинезии желчевыводящих путей.
23. Особенности методики физической реабилитации больных с гипотонически–гипокинетической формой дискинезии желчевыводящих путей.
24. Средства физической реабилитации при дискинезиях кишечника и методика их применения.
25. Характеристика методик при ДЖВП.
26. Средства гидротерапии в физической реабилитации больных с гастроптозом.
27. Характеристика программ питания больных с ДЖВП и кишечника.
28. Характеристика программ физической реабилитации при нарушениях обмена веществ.
29. Этиология, патогенез, классификация, клиника ожирения. Механизмы лечебного действия физических упражнений при ожирении.
30. Особенности физической реабилитации при ожирении 1-2 степени.
31. Характеристика программ физической реабилитации при ожирении 1-2 степени.
32. Характеристика программ питания больных ожирением.
33. Этиология, патогенез клиника сахарного диабета. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
34. Характеристика программ питания больных сахарным диабетом.
35. Характеристика программ физической реабилитации больных сахарным диабетом.
36. Этиология, патогенез, клиническая картина подагры.
37. Характеристика программ физической реабилитации больных подагрой.
38. Гидротерапия в комплексной физической реабилитации при подагре.

### 39. Характеристика программ питания больных подагрой.

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

##### **1) Основная литература:**

1. Физическая реабилитация: в 2 т.: учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья": рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. Т.1. - М.: Academia, 2013. – 284 с.

2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. уч. зав./ Под. ред. С.Н. Попова. - М.: ИЦ «Академия», 2013. – 413 с.

##### **б) Дополнительная литература:**

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физ. культура": доп. Гос. ком. РФ по ФК и тур. - М.: Сов.спорт, 2013. – 295 с.

2. Лечебная физическая культура: справочник/ ред. Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2001. – 588 с.

3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500, 022300, 022400/ [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. – 429 с.

4. Частная патология: учебное пособие для студ. высш. учеб. зав./ Под ред. С.Н. Попова. – М.: ИЦ «Академия», 2004. – 256 с.

5. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. - М. : Медицина, 2012. - 400 с.

6. Адамова И.В. Влияние комбинированных занятий ритмической гимнастикой и плаванием на коррекцию форм тела у женщин зрелого возраста / Адамова И.В., Земсков Е.А. // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - С. 72-76.

7. Баламутова Н.М. Оздоровительная аквааэробика как средство гидрореабилитации студентов специальных медицинских групп = Improving aquaerobics as means of hydrorehabilitation of students of special medical groups / Баламутова Н.М., Положий В.М., Киселев Л.Ф. // Физическое воспитание студентов. - 2011. - N 1. - С. 11-13.

8. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости. Киев: Олимпийская литература, 2003. – 224 с.

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

<http://www.serdechno.ru/physical/> ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.

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

*- программное обеспечение дисциплины:*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате

печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа

и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Приложения к рабочей программе дисциплины

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения и нарушении обмена веществ» для обучающихся института ТРРиФ направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» профиля Физическая реабилитация очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен (6-й семестр).

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

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выступление на семинаре «Основы физической реабилитации при заболеваниях органов пищеварения»</i>	43	5
2	<i>Выступление на семинаре «Характеристика программ физической реабилитации больных с заболеваниями органов пищеварения»</i>	44	5
3	<i>Выступление на семинаре «Основы физической реабилитации при нарушениях обмена веществ»</i>	47	5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по теме «Физическая реабилитация при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки»</i>	45	5
5	<i>Выполнение практического задания №2 по теме «Физическая реабилитация при воспалительных заболеваниях кишечника и дискинезиях кишечника»</i>	49	5

<sup>1</sup>

6	Выполнение практического задания №3 по теме «Физическая реабилитация при сахарном диабете»	41	5
7	Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения»	42	15
8	Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при нарушении обмена веществ»	43	15
9	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения»	15
2	Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при нарушении обмена веществ»	15
3	Подготовка доклада по теме занятия, пропущенного студентом	5
4	Написание реферата по теме занятия, пропущенного студентом	15
5	Презентация по теме занятия, пропущенного студентом	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения и нарушении обмена веществ» для обучающихся института ТРРиФ направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» профиля Физическая реабилитация заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт с оценкой (6-й семестр).

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Основы физической реабилитации при заболеваниях органов пищеварения»		5
2	Выступление на семинаре «Характеристика программ физической реабилитации больных с заболеваниями органов пищеварения»		5
3	Выступление на семинаре «Основы физической реабилитации при нарушениях обмена веществ»		5
4	Выполнение практического задания №1 по теме «Физическая реабилитация при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки»		5
5	Выполнение практического задания №2 по теме «Физическая реабилитация при воспалительных заболеваниях кишечника и дискинезиях кишечника»		5
6	Выполнение практического задания №3 по теме		5



	<i>«Физическая реабилитация при сахарном диабете»</i>		
7	<i>Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения»</i>		15
8	<i>Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при нарушении обмена веществ»</i>		15
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения»</i>	15
2	<i>Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при нарушении обмена веществ»</i>	15
3	<i>Подготовка доклада по теме занятия, пропущенного студентом</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме занятия, пропущенного студентом</i>	15
5	<i>Презентация по теме занятия, пропущенного студентом</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом**

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-	2		3	4	5	

цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.17 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ  
ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ И НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ»**

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

Направленность (профиль): Физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва - 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единицы.
2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** 6.

**Цель освоения дисциплины (модуля):** освоение знаний и умений в вопросах восстановления здоровья при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ на основе широкого использования средств и методов физической реабилитации.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	обучения заочная форма
1	3	5	6
<i>ПК-1</i>	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет	6	

	медицинскими основами адаптивной физической культуры.		
<b>ПК-1.1</b>	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации.	6	
<b>ПК-1.5</b>	ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	6	

#### 4. Краткое содержание дисциплины:

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1.</b>	ФР при заболеваниях органов пищеварения						
<b>1.1.</b>	Основы ФР при заболеваниях органов пищеварения	6	2	-	4		
<b>1.2.</b>	ФР при хроническом гастрите и при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	6	2	8	8		
<b>1.3.</b>	ФР при воспалительных заболеваниях кишечника и дискинезиях кишечника	6	2	8	10		
<b>1.4.</b>	ФР при холециститах, желчекаменной болезни и дискинезиях желчевыводящих путей	6	2	8	8		
<b>1.5.</b>	ФР при опущении органов брюшной полости	6	2	6	8		
<b>2.</b>	ФР при нарушениях обмена веществ						
<b>2.1.</b>	Основы ФР при нарушениях	6	2	-	4		

	обмена веществ						
2.2.	ФР при ожирении	6	2	8	10		
2.3.	ФР при сахарном диабете	6	2	6	9		
2.4.	ФР при подагре	6	2	4	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>48</b>	<b>69</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	ФР при заболеваниях органов пищеварения						
1.1.	Основы ФР при заболеваниях органов пищеварения	6	2	-	4		
1.2.	ФР при хроническом гастрите и при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	6	-	2	20		
1.3.	ФР при воспалительных заболеваниях кишечника и дискинезиях кишечника	6	-	2	20		
1.4.	ФР при холециститах, желчекаменной болезни и дискинезиях желчевыводящих путей	6	-	-	16		
1.5.	ФР при опущении органов брюшной полости	6	-	-	12		
2.	ФР при нарушениях обмена веществ						
2.1.	Основы ФР при нарушениях обмена веществ	6	-	-	2		
2.2.	ФР при ожирении	6	-	2	20		
2.3.	ФР при сахарном диабете	6	-	1	20		
2.4.	ФР при подагре	6	-	1	11		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>125</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.18 Проектирование программ физической реабилитации»**

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

Направленность (профиль): физическая реабилитация

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная и заочная

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

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

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

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

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

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

Составитель: преподаватель Ясинская Я.К., Кафедра Физической  
реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М.  
Саркизова-Серазини.

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)



## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.1.18 Проектирование программ физической реабилитации является: Сформировать способность студентов создавать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способность студентов проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

«Проектирование программ физической реабилитации» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теоретико–методологических основ физической культуры и лечебной физической культуры. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиля – физическая реабилитация. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов

ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина «Проектирование программ физической реабилитации» является фундаментальной теоретической дисциплиной для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области Реабилитации для пациентов, имеющих различные патологии ОДА, ССС, ДС, ЖКТ и т.д. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в отделениях больниц, госпиталей, поликлиник, диспансеров, а также в специализированных реабилитационных центрах и санаториях, фитнес центрах.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение) <sup>1</sup>
1	2	3	4	5
ПК-2 Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения	ПК-2.1. Знает: Методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной	6	9	9

<sup>1</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

<p>функционального состояния организма реабилитанта; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.</p>	<p>профилактики.</p>			
	<p><b>ПК-2.2</b> Умеет: Осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений.</p> <p><b>ПК-2.3</b> Имеет опыт: Пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации.</p>			

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет   2   зачетных единиц,   72   академических часов.

           очная форма обучения

**Очная форма обучения**

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Основы физической реабилитации:</b> -Понятие о реабилитации аспекты (виды) -Основные средства и формы физической реабилитации и их краткая характеристика	6	2	6	14		
<b>2</b>	<b>Методики ФР:</b> - в травматологии - в ортопедии - в пульмонологии - в кардиологии - в гериатрии - в педиатрии - при заболеваниях органов пищеварения - при нарушениях обмена веществ	6	2	6	14		
<b>3</b>	<b>Проектирование программ ФР:</b> - Правила составления программ ФР - Виды планирования; - Принципы медицинской и физической реабилитации; - Сочетание различных методик в комплексной реабилитации пациентов с различными патологиями.	6	2	12	14		
Итого часов:74			6	24	42	2	За

### Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль		
1	<b>Основы физической реабилитации:</b> -Понятие о реабилитации аспекты (виды) -Основные средства и формы физической реабилитации и их краткая характеристика	9	0	2	20			
2	<b>Методики ФР:</b> - в травматологии - в ортопедии - в пульмонологии - в кардиологии - в гериатрии - в педиатрии - при заболеваниях органов пищеварения - при нарушениях обмена веществ	9	0	4	20			
3	<b>Проектирование программ ФР:</b> - Правила составления программ ФР - Виды планирования; - Принципы медицинской и физической реабилитации; - Сочетание различных методик в комплексной реабилитации пациентов с различными патологиями.	9	2	4	20			
Итого часов:72			2	10	60	2	За	

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Проектирование программ физической реабилитации».

**Вопросы для устного ответа и собеседования:**

1. Понятие проектирования программ в физической реабилитации.
2. Виды планирования.
3. Средства, формы, методы физической реабилитации.
4. Этапы физической реабилитации
5. Периоды ЛФК
6. Двигательные режимы
7. Способы организации занятий
8. Правила составления комплекса лечебной гимнастики
9. Понятие о реабилитации аспекты (виды)
10. Основные средства и формы физической реабилитации и их краткая характеристика
11. Механизмы лечебного действия физических упражнений
12. Методики ФР в травматологии
13. Методики ФР в ортопедии
14. Методики ФР в пульмонологии
15. Методики ФР в кардиологии
16. Методики ФР в гериатрии
17. Методики ФР в педиатрии
18. Методики ФР при заболеваниях органов пищеварения
19. Методики ФР при нарушениях обмена веществ
20. Правила составления программ ФР
21. Виды планирования;
22. Принципы медицинской и физической реабилитации;

23. Сочетание различных методик в комплексной реабилитации пациентов с различными патологиями.

24. Использование лечебной гимнастики в комплексной программе реабилитации.

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

**1) Основная литература:**

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

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

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

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

1. <http://bmsi.ru/doc/c3fe47df-2a71-44e7-bd55-3ea64ec7c010>

2. <http://www.reabilitaciya.in/e/987420-obschie-osnovyi-lechebnoy-fizicheskoy-kulturyi->

3. [https://aupam.ru/pages/fizkult/lechebnuyu\\_fizkuljturu\\_i\\_massazh/page\\_5.htm](https://aupam.ru/pages/fizkult/lechebnuyu_fizkuljturu_i_massazh/page_5.htm)

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

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.
  2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):
1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.



*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

#### **Очная форма обучения**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт

#### **Заочная форма обучения**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>2</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
--	---	---	-----------------------------------

1	Выступление на семинаре «Понятие о реабилитации аспекты (виды)»		3
2	Выступление на семинаре «Основные средства и формы физической реабилитации и их краткая характеристика»		3
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Основы физической реабилитации»		5
4	Написание реферата по темам раздела «Формы ФР, применяемые в процессе восстановления при травмах ОДА»		15
5	Контрольная работа по разделу «Основы физической реабилитации»		15
6	Выполнение практического задания №2 по разделу «Методики ФР при различных заболеваниях»		5
7	Выступление на семинаре «Этапы планирования программ ФР»		3
8	Выступление на семинаре «Оценка эффективности программы ЛГ в годичном цикле восстановления»		6
9	Презентация по изучаемым разделам дисциплины		5
10	Посещение занятий		10 (1ч=0,146)
	<b>Зачет</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу «Основы физической реабилитации»	5
2	Выступление на семинаре «Этапы планирования программ ФР»	10
3	Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом	10
4	Дополнительное тестирование по теме «Периодизация в ФР»	5
5	Написание реферата по теме «Оценка эффективности программы ЛГ в годичном цикле восстановления»	10
6	Презентация по теме «Средства ФР применяемые в комплексной реабилитации»	10

### **Заочная форма обучения**

<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>

		неделях) <sup>3</sup>	
1	Выступление на семинаре «Понятие о реабилитации аспекты (виды)»		3
2	Выступление на семинаре «Основные средства и формы физической реабилитации и их краткая характеристика»		3
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Основы физической реабилитации»		5
4	Написание реферата по темам раздела «Формы ФР, применяемые в процессе восстановления при травмах ОДА»		15
5	Контрольная работа по разделу «Основы физической реабилитации»		15
6	Выполнение практического задания №2 по разделу «Методики ФР при различных заболеваниях»		5
7	Выступление на семинаре «Этапы планирования программ ФР»		3
8	Выступление на семинаре «Оценка эффективности программы ЛГ в годичном цикле восстановления»		6
9	Презентация по изучаемым разделам дисциплины		5
10	Посещение занятий		10 (1ч=0,146)
	<b>Зачет</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу по разделу «Виды планирования в ФР»	5
2	Выступление на семинаре «Этапы планирования программ ФР»	10
3	Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом	10
4	Дополнительное тестирование по теме «Периодизация в ФР»	5
5	Написание реферата по теме «Оценка эффективности программы ЛГ в годичном цикле восстановления»	10
6	Презентация по теме «Средства ФР, применяемые в комплексной реабилитации»	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных

средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

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

#### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

##### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.18 Проектирование программ физической реабилитации»**

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

Направленность (профиль): физическая реабилитация

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная и заочная

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

Москва – 2018 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 6 – очная форма, 9 – заочная форма

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.1.18 Проектирование программ физической реабилитации является: Сформировать способность студентов создавать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способность студентов проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	ускоренное обучение
1	2	3	4	5
<p><b>ПК-2</b> Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной</p>	<p><b>ПК-2.1.</b> Знает: Методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики.</p> <p><b>ПК-2.2</b> Умеет: Осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений.</p> <p><b>ПК-2.3</b> Имеет опыт: Пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с</p>	6	9	9



физической культурой.	ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации.			
-----------------------	---	--	--	--

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Основы физической реабилитации:</b> -Понятие о реабилитации аспекты (виды) -Основные средства и формы физической реабилитации и их краткая характеристика	6	2	6	14		
2	<b>Методики ФР:</b> - в травматологии - в ортопедии - в пульмонологии - в кардиологии - в гериатрии - в педиатрии - при заболеваниях органов пищеварения - при нарушениях обмена веществ	6	2	6	14		
3	<b>Проектирование программ ФР:</b>	6	2	12	14		

	- Правила составления программ ФР - Виды планирования; - Принципы медицинской и физической реабилитации; - Сочетание различных методик в комплексной реабилитации пациентов с различными патологиями.						
Итого часов:74		6	24	42	2	За	

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль		
1	<b>Основы физической реабилитации:</b> -Понятие о реабилитации аспекты (виды) -Основные средства и формы физической реабилитации и их краткая характеристика	9	0	2	20			
2	<b>Методики ФР:</b> - в травматологии - в ортопедии - в пульмонологии - в кардиологии - в гериатрии - в педиатрии - при заболеваниях органов пищеварения - при нарушениях обмена веществ	9	0	4	20			
3	<b>Проектирование программ ФР:</b> - Правила составления программ	9	2	4	20			

	<p>ФР</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виды планирования;</li> <li>- Принципы медицинской и физической реабилитации;</li> <li>- Сочетание различных методик в комплексной реабилитации пациентов с различными патологиями.</li> </ul>						
Итого часов:72			2	10	60	2	3а

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.19 Физическая реабилитация в гериатрии»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

(код и наименование)

Направленность (профиль)<sup>1</sup>: Физическая реабилитация

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ФРМ и ОФК им.И.М.Саркизова-Серазини  
(наименование)  
Протокол № 02 от «12» сентября 2019 г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Добрынина Людмила Александровна, к.п.н., доцент, доцент  
кафедры «Физической реабилитации, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. Саркизова- Серазини»  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Физическая реабилитация в гериатрии» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ физической реабилитации в гериатрии и целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, средств физической реабилитации в гериатрии с учетом возрастных изменений жизненно важных органов и систем, а также особенностей патологии внутренних органов и опорно - двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

«Физическая реабилитация в гериатрии» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 4 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теоретика – методологических основ физической реабилитации, физической реабилитации в кардиологии, неврологии, пульмонологии и при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ, частных методик адаптивной физической культуры. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиля – физическая реабилитация. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная практика; научно – исследовательская работа; ГИА.

Дисциплина «Физическая реабилитация в гериатрии» является фундаментальной теоретической дисциплиной для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в отделениях больниц, госпиталей, поликлиник, диспансеров, а также в специализированных реабилитационных центрах и санаториях для лиц пожилого и старческого возраста.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	_____ форма обучения <sup>2</sup> (ускоренное обучение)
1	2	3	4	5
<b>ПК-1</b>	Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая.	6	10	
	ПК-1.2. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико - физиологической оценки; оценивать анатомофункциональное состояние организма лиц с отклонениями в	6	10	

<sup>2</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

	состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций.			
	ПК-1.3. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	6	10	

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Теоретические основы геронтологии и гериатрии:</b> -Современные геронтологические концепции - Физиология старения	6			2		
			2	4	2		
2	<b>Физическая реабилитация</b>						



	<p><b>при заболеваниях сердечно – сосудистой системы лиц пожилого и старческого возраста:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая реабилитация при атеросклерозе сосудов</li> <li>- Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца</li> <li>- Физическая реабилитация при инфаркте миокарда</li> <li>- Физическая реабилитация при гипертонической болезни</li> <li>- Физическая реабилитация при облитерирующих заболеваниях нижних конечностей</li> </ul>	6		4	6		
3	<p><b>Особенность физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания лиц пожилого и старческого возраста:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая реабилитация при острой и хронической пневмонии</li> <li>- Физическая реабилитация при бронхиальной астме</li> <li>- Физическая реабилитация при эмфиземе легких</li> </ul>	6	2	2	2		
4	<p><b>Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая реабилитация при дисфункциях кишечника</li> <li>- Физическая реабилитация при хроническом холецистите</li> <li>- Физическая реабилитация при колитах</li> </ul>	6	2	2	2		
5	<p><b>Особенности физической реабилитации при заболеваниях опорно – двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая реабилитация при заболеваниях суставов</li> <li>- Особенности физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника</li> </ul>	6	2	4	6		
6	<p><b>Физической реабилитация при заболеваниях мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая реабилитация</li> </ul>	6	2	2	4		

при опущении половых органов и недержании мочи - Физическая реабилитация при хроническом пиелонефрите - Физическая реабилитация при аденоме предстательной железы		2		4			
				3			
<b>Итого часов: 144</b>		<b>20</b>	<b>44</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>	

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Теоретические основы геронтологии и гериатрии:</b> - Современные геронтологические концепции - Физиология старения	10		2	6 6		
2	<b>Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно – сосудистой системы лиц пожилого и старческого возраста:</b> - Физическая реабилитация при атеросклерозе сосудов - Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца - Физическая реабилитация при инфаркте миокарда - Физическая реабилитация при гипертонической болезни - Физическая реабилитация при облитерирующих заболеваниях нижних конечностей	10	2	2 2	6 6 6 8		
3	<b>Особенность физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания лиц пожилого и старческого возраста:</b> - Физическая реабилитация при острой и хронической пневмонии	10			6		

	- Физическая реабилитация при бронхиальной астме - Физическая реабилитация при эмфиземе легких			2	6		
4	<b>Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения:</b> - Физическая реабилитация при дисфункциях кишечника - Физическая реабилитация при хроническом холецистите - Физическая реабилитация при колитах	10		2	6 6 6		
5	<b>Особенности физической реабилитации при заболеваниях опорно – двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста:</b> - Физическая реабилитация при заболеваниях суставов - Особенности физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника	10	2		8 10		
6	<b>Физической реабилитация при заболеваниях мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста:</b> - Физическая реабилитация при опущении половых органов и недержании мочи - Физическая реабилитация при хроническом пиелонефрите - Физическая реабилитация при аденоме предстательной железы	10		2	6 7 6		
<b>Итого часов: 144</b>			4	14	117	9	экзамен

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая реабилитация в гериатрии».

Вопросы для устного ответа и собеседования:

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 больных пожилого возраста с атеросклерозом.
9. Основные задачи, средства, формы и методы физической реабилитации больных 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 физической реабилитации больных с ишемической болезнью сердца на поликлиническом этапе лечения.
13. Физическая реабилитация больных инфарктом миокарда на стационарном этапе реабилитации.
14. Программа физической реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда на санаторном этапе (объем и виды физической реабилитации) с учетом возрастных изменений лиц пожилого и старческого возраста.
15. Программа физической реабилитации больных, 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 физической реабилитации больных пожилого и старческого возраста, перенесших инфаркт миокарда.
17. Изменения, происходящие в сосудах артериального русла с возрастом.
18. Основные принципы физической реабилитации больных пожилого и старческого возраста с гипертонической болезнью.
19. Задачи и средства фитнес - программ, рекомендуемых в физической реабилитации больных пожилого возраста с гипертонической болезнью

20. Программа физической реабилитации на стационарном этапе лечения 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 физической реабилитации при I-II стадиях облитерирующего эндартериита на щадящем и тренирующем режимах.
25. Использование природных физических средств в реабилитации больных облитерирующим эндартериитом с учетом возрастных изменений.
26. Возрастные изменения системы дыхания.
27. Особенности течения острых пневмоний в пожилом и старческом возрасте.
28. Задачи, средства физической реабилитации при острой пневмонии лиц пожилого возраста на стационарном этапе восстановительного лечения.
29. Особенности методики дозированной ходьбы в реабилитации больных 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 физической реабилитации больных пожилого и старческого возраста с бронхиальной астмой.
32. Методические особенности использования средств физической реабилитации для лиц пожилого возраста с бронхоэктатической болезнью.
33. Методические особенности использования средств физической реабилитации для лиц пожилого возраста с бронхиальной астмой.
34. Возрастные изменения и особенности болезней системы пищеварения у лиц пожилого и старческого возраста.
35. Этиология, патогенез, особенности течения и клинического проявления хронического холецистита и дисфункции кишечника у пожилых людей.
36. Задачи, средства, формы лечебной физической культуры лиц пожилого возраста с заболеваниями органов пищеварения в зависимости от моторной функции кишечника с учетом возрастных изменений.
37. Использование средств физической реабилитации для лиц пожилого и старческого возраста с дискинезиями кишечника и желчевыводящих путей.

38. Задачи, средства, формы лечебной физической культуры лиц пожилого и старческого возраста с хроническим холециститом с учетом возрастных изменений.
39. Особенности психорегулирующих методик физической реабилитации больных пожилого и старческого возраста с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
40. Возрастные изменения, происходящие в костной ткани и в суставах.
41. Сочетание инволютивных и патологических изменений опорно-двигательного аппарата.
42. Задачи и активные средства физической реабилитации при коксартрозе у лиц пожилого возраста.
43. Методика занятий лечебной гимнастикой при гонартрозе у лиц пожилого возраста.
44. Использование пелоидотерапии и бальнеотерапии в физической реабилитации артритов у лиц пожилого и старческого возраста.
45. Задачи, формы, средства физической реабилитации с учетом клинической симптоматики и возрастных особенностей лиц с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.
46. Задачи, формы, средства физической реабилитации с учетом клинической симптоматики и возрастных особенностей лиц с остеохондрозом груднопоясничного отдела позвоночника.
47. Возрастные изменения, происходящие в мышечно-связочном аппарате тазового дна. Степени опущения внутренних половых органов.
48. Задачи, методические особенности использования средств лечебной гимнастики при опущении матки с учетом возрастных изменений.
49. Задачи, средства физической реабилитации при сахарном диабете 1 и 2 типа у лиц пожилого возраста.
50. Задачи, средства физической реабилитации женщин при недержании мочи.
51. Возрастные изменения мочеполовой системы. Задачи и средства физической реабилитации при хроническом простатите и аденоме предстательной железы.
52. Использование естественных физических факторов в физической реабилитации постинфарктных больных на санаторном этапе лечения.
53. Влияние дозированных физических нагрузок на течение гипертонической болезни у пожилых людей.
54. Этиология, патогенез и клиническая картина остеопороза.
55. Основные принципы реабилитации в гериатрии.

56. Особенности физической реабилитации в гериатрии.
57. Задачи, средства и методы с учетом вида трудотерапии, применяемой в гериатрии.
58. Социально – психологическая характеристика людей пожилого возраста.
59. Характеристика средств ароматерапии, применяемых при гипертонической болезни лиц пожилого возраста.
60. Этиология, патогенез клиническая картина деформирующего артроза.
61. Возрастная периодизация жизненного цикла.
62. Характеристика стадий цикла взрослости и старения.
63. Использование средств гидрокинезотерапии в физической реабилитации больных с ишемической болезнью сердца на санаторном этапе лечения.
64. Особенности применения санаторно-курортных методов лечения у больных пожилого и старческого возраста.
65. Особенности физической реабилитации при эмфиземе легких у лиц пожилого возраста.
66. Особенности протекания артериальной гипертонии в пожилом возрасте.
67. Показания и механизмы лечебного действия саунотерапии при гипертонической болезни.
68. Методические правила проведения занятий лечебной гимнастики с лицами пожилого возраста.
69. Показания и механизмы лечебного действия душ – массажа при гипертонической болезни.
70. Особенности течения язвенной болезни двенадцатиперстной кишки у больных пожилого и старческого возраста.
71. Методика терренкура при заболеваниях сердечно – сосудистой системы у лиц пожилого возраста.
72. Использование бальнеотерапии в физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста с дискинезиями желчевыводящих путей.
73. Характеристика элементов креативных телесно – ориентированных практик в физической реабилитации больных пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы.
74. Характеристика элементов креативных телесно – ориентированных практик в физической реабилитации больных пожилого возраста с заболеваниями органов дыхания.

75. Использование естественных физических факторов в физической реабилитации постинфарктных больных на поликлиническом этапе лечения.

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

1) Основная литература:

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура [Текст]: учебное пособие /В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР, 2009. – 568 с.
2. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура) : доп. М-вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил
3. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 413 с.: ил.

2) Дополнительная литература:

1. Батищева, Л. Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры [Текст] /Л. Д. Батищева. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 96 с.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура [Текст]: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.:ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
3. Мотылянская, Р. Е. Пути воздействия оздоровительной физической культуры на организм человека среднего и пожилого возраста [Текст] / Р. Е. Мотылянская // Теория и практика физической культуры. – 1983. –№4. – С. 34 – 36.
4. [Муравов, И. В. Физкультура в среднем и пожилом возрасте: Руководство. Спортивная медицина и лечебная физкультура / И. В. Муравов, А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская.](#) - М.: Медицина, 1993. - 410 с.
5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Ж. Булгакова и др. - М.: Академия, 2005. - 429с.

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

1. <https://www.pravda.ru/navigator/reabilitatsija-pozhilykh.html>
2. [www.vashkurort.net/.../osobnosti-primeneniya-lechebnoy-fizkulturi-u-lits-pozhilog..](http://www.vashkurort.net/.../osobnosti-primeneniya-lechebnoy-fizkulturi-u-lits-pozhilog..)



3. [www.fisio.ru/fisioforoldpeople.html](http://www.fisio.ru/fisioforoldpeople.html).

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

– программное обеспечение дисциплины:

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

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

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Физическая реабилитация в гериатрии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса Зкурса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) «Физическая реабилитация» очной и заочной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 (о/ф.обуч.), 10 (з/ф.обуч.) семестры.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при инфаркте миокарда лиц пожилого возраста»	23-24 неделя	3
2	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при гипертонической болезни лиц пожилого возраста»	25-26 неделя	3
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Физическая реабилитация лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы»	27 неделя	5
4	Написание реферата по темам раздела «Физическая реабилитация лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы»	32 неделя	15

<sup>3</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

5	Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы»	34-35неделя	15
6	Выполнение практического задания №2 по разделу «Физическая реабилитация при бронхиальной астме»	36 неделя	5
7	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при хроническом холецистите лиц пожилого возраста»	37-38 неделя	3
8	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого возраста»	39-40 неделя	3
9	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация лиц пожилого возраста после инсульта»	41-42 неделя	3
10	Презентация по изучаемым разделам дисциплины	В течение семестра	5
11	Посещение занятий	В течение семестра	10 (1ч=0,16бал)
	<b>экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при инфаркте миокарда лиц пожилого возраста»		3
2	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при гипертонической болезни лиц пожилого возраста»		3
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Физическая реабилитация лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы»		5
4	Написание реферата по темам раздела «Физическая реабилитация лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы»		15
5	Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы»		15
6	Выполнение практического задания №2 по		5

	<i>разделу «Физическая реабилитация при бронхиальной астме»</i>		
7	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при хроническом холецистите лиц пожилого возраста»</i>		3
8	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого возраста»</i>		3
9	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация лиц пожилого возраста после инсульта»</i>		3
10	<i>Презентация по изучаемым разделам дисциплины</i>		5
11	<i>Посещение занятий</i>		10 (1ч=0,36)
	<b>экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу по разделу «Физическая реабилитация лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно – сосудистой системы»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого возраста»</i>	5
3	<i>Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом</i>	10
4	<i>Дополнительное тестирование по теме «Физическая реабилитация при бронхиальной астме»</i>	5
5	<i>Написание реферата по теме «Физическая реабилитация лиц пожилого возраста после инсульта»</i>	5
6	<i>Презентация по теме «Физическая реабилитация при спланхноптозе»</i>	10
7	<i>Презентация по теме «Физическая реабилитация лиц пожилого возраста после инсульта»</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



**Институт<sup>5</sup> туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**««Б1.В.19 Физическая реабилитация в гериатрии»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

(код и наименование)

Направленность (профиль)<sup>6</sup>: *Физическая реабилитация*  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва - 2018 г.

---

<sup>5</sup> Указывается наименование института, экспертно-методический совет которого утверждает рабочую программу дисциплины (модуля).

<sup>6</sup> Если аннотация к рабочей программе дисциплины (модуля) создается для нескольких направленностей (профилей) и имеет сходное содержание, то возможно перечисление направленностей (профилей), в рамках которых она реализуется, в том числе в случае ее реализации с использованием различных форм обучения.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет [4] зачетных единиц.**

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): [6 (о/ф.об.), 10 (з/ф.об.)].**

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины (модуля) «Физическая реабилитация в гериатрии» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ физической реабилитации в гериатрии и целостное осмысление содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, средств физической реабилитации в гериатрии с учетом возрастных изменений жизненно важных органов и систем, а также особенностей патологии внутренних органов и опорно - двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

<b>Шифр</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>	<b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b>
-------------	---	---

компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	_____ форма обучения (ускоренное обучение) <sup>7</sup>
1	2	3	4	5
	Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая.	6	10	
<b>ПК-1</b>	ПК-1.2. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико - физиологической оценки; оценивать анатомофункциональное состояние организма лиц с отклонениями в	6	10	
	состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций.			
	ПК-1.3. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	6	10	

<sup>7</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.



Указывается перечень компетенций (шифр и наименование) или дублируется таблица из пункта 3 рабочей программы дисциплины (модуля).

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Теоретические основы геронтологии и гериатрии:</b> -Современные геронтологические концепции - Физиология старения	6	2	4	2		
2	<b>Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно – сосудистой системы лиц пожилого и старческого возраста:</b> - Физическая реабилитация при атеросклерозе сосудов - Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца - Физическая реабилитация при инфаркте миокарда - Физическая реабилитация при гипертонической болезни - Физическая реабилитация при облитерирующих заболеваниях нижних конечностей	6	2	4	6		
3	<b>Особенность физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания лиц пожилого и старческого возраста:</b> - Физическая реабилитация при острой и хронической	6	2	2	2		

	пневмонии - Физическая реабилитация при бронхиальной астме - Физическая реабилитация при эмфиземе легких			2 2	2 4		
4	<b>Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения:</b> - Физическая реабилитация при дисфункциях кишечника - Физическая реабилитация при хроническом холецистите - Физическая реабилитация при колитах	6	2	2 2 2	2 2 6		
5	<b>Особенности физической реабилитации при заболеваниях опорно – двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста:</b> - Физическая реабилитация при заболеваниях суставов - Особенности физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника	6	2 2	4 4	6 6		
6	<b>Физической реабилитации при заболеваниях мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста:</b> - Физическая реабилитация при опущении половых органов и недержании мочи - Физическая реабилитация при хроническом пиелонефрите - Физическая реабилитация при аденоме предстательной железы	6	2 2	2	4 4 3		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>20</b>	<b>44</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Теоретические основы геронтологии и гериатрии:</b> - Современные геронтологические концепции - Физиология старения	10		2	6 6		
2	<b>Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно – сосудистой системы лиц пожилого и старческого возраста:</b> - Физическая реабилитация при атеросклерозе сосудов - Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца - Физическая реабилитация при инфаркте миокарда - Физическая реабилитация при гипертонической болезни - Физическая реабилитация при облитерирующих заболеваниях нижних конечностей	10	2	2 2	6 6 6 8 6		
3	<b>Особенность физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания лиц пожилого и старческого возраста:</b> - Физическая реабилитация при острой и хронической пневмонии - Физическая реабилитация при бронхиальной астме - Физическая реабилитация при эмфиземе легких	10		2	6 6 6		
4	<b>Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения:</b> - Физическая реабилитация при дисфункциях кишечника - Физическая реабилитация при хроническом холецистите - Физическая реабилитация при колитах	10		2	6 6 6		
5	<b>Особенности физической</b>						

	<p><b>реабилитации при заболеваниях опорно – двигательного аппарата у лиц пожилого и старческого возраста:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая реабилитация при заболеваниях суставов</li> <li>- Особенности физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника</li> </ul>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b> <b>10</b>		
<b>6</b>	<p><b>Физической реабилитация при заболеваниях мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая реабилитация при опущении половых органов и недержании мочи</li> <li>- Физическая реабилитация при хроническом пиелонефрите</li> <li>- Физическая реабилитация при аденоме предстательной железы</li> </ul>	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>6</b> <b>7</b> <b>6</b>		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>117</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.20 ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ»**

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

Профиль: физическая реабилитация,  
лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
физической реабилитации, массажа  
и оздоровительной физической культуры  
им. И.М. Саркизова-Серазини  
Протокол № 29 от 23 июня 2021 г.

Составители:

Иванова Надежда Леонидовна, к.п.н., доц., Михайлова Марина Геннадьевна  
к.п.н., доц. доценты кафедры физической реабилитации, массажа и  
оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини  
РГУФКСМиТ

Рецензент:

Золичева Светлана Юрьевна, к.м.н., доцент, профессор кафедры спортивной  
медицины РГУФКСМиТ

## **1. Цель освоения дисциплины**

*Цель освоения дисциплины:* получение знаний, формирование умений и навыков по теории и методике организации занятий физической культурой в специальных медицинских группах (СМГ) студентами, обучающимися по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Занятия физической культурой в специальных медицинских группах» относится к базовым дисциплинам вариативной части, преподается на 3 курсе (5 семестр) - дневная форма, 3 курсе (6 семестре) - заочная форма обучения.

Изучению дисциплины должно предшествовать изучение следующих учебных дисциплин: анатомии, физиологии, теоретико-методологических основ физической реабилитации (или ЛФК), частной патологии, физической реабилитации (или ЛФК) при различных патологиях.

Знания, умения и навыки, полученные в рамках изучения данной дисциплины, будут необходимы студентам при прохождении различных видов практик на последующих курсах обучения, а также при подготовке к Государственной итоговой аттестации.

Дисциплина «Занятия физической культурой в специальных медицинских группах» играет важную роль в системе подготовки бакалавров по адаптивной физической культуре (АФК), формирующей профессиональные навыки будущего педагога, тренера, инструктора-методиста в этой сфере практической деятельности.

Учебная работа по освоению курса проводится в форме лекционных и практических занятий в Университет, а также в форме самостоятельной работы.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Занятия физической культурой в специальных медицинских группах»,**

## соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК- 3/ ПК-3.1.	<p>ПК-3 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей.</p> <p>ПК-3.1. Знает: Технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; типы документации и способы их ведения, классификацию документов, процедуру их согласования и принятия; критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации; анализ индивидуальных программ реабилитации и исходных данных физической подготовленности</p>	5	6



	занимающихся; передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре; методы сбора и обработки первичной информации; определение целей, задач и содержания физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов).		
<b>УК-8</b>	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	7	9
УК-8.2.	Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению.	7	9
УК-8.3.	Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества.	7	9
УК-8.4.	Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	7	9

#### **4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

## очная форма обучения (профили ФР и ЛФК)

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>Раздел 1. Организация физического воспитания (ФВ) в СМГ в школе и ВУЗе.</b>	5	4	10	18		
	1.1 Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у школьников и студентов. Принципы комплектования медицинских групп. Основные задачи ФВ учащихся, отнесенных к СМГ.	5	1	4	6		
	1.2 Периодизация учебного процесса. Содержание уроков ФК в СМГ. Особенности структуры урока ФК в СМГ. Основные документы планирования учебной работы в СМГ. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесённых заболеваний.	5	2	4	6		
	1.3 Задачи ФВ в СМГ в ВУЗе. Комплектование СМГ в ВУЗе.	5	1	2	6		
2.	<b>Раздел 2. Врачебно-педагогический контроль при проведении занятий ФВ. Методика самоконтроля. Метод экспресс-оценки.</b>	5	4	10	17		
	2.1 Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе занятий по ФВ. Самоконтроль. Профилактика травматизма.	5	2	6	9		
	2.2 Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников.	5	2	4	8		

	Описание метода экспресс-оценки. Результаты экспресс-оценки.						
3.	<b>Раздел 3. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях внутренних органов.</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
	3.1 Особенности проведения занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы.	5	2	4	6		
	3.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях органов дыхания.	5	2	4	6		
	3.3 Особенности проведения занятий при эндокринных заболеваниях, заболеваниях ЖКТ и др.	5	2	4	6		
4.	<b>Раздел 4. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях и нарушениях ОДА, нервной системы и зрения.</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
	4.1 Особенности проведения занятий при деформациях ОДА.	5	2	4	6		
	4.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.	5	2	4	6		
	4.3 Особенности проведения занятий при нарушениях зрения.	5	2	4	6		
	<b>Итого часов: 144</b>		<b>20</b>	<b>44</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

**заочная форма обучения (профиль ФР)**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>Раздел 1. Организация физического воспитания (ФВ) в СМГ в школе и ВУЗе.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
	1.1 Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	6	1	-	10		

	Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у школьников и студентов. Принципы комплектования медицинских групп. Основные задачи ФВ учащихся, отнесенных к СМГ.						
	1.2 Периодизация учебного процесса. Содержание уроков ФК в СМГ. Особенности структуры урока ФК в СМГ. Основные документы планирования учебной работы в СМГ. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесённых заболеваний.	6	-	1	10		
	1.3 Задачи ФВ в СМГ в ВУЗе. Комплектование СМГ в ВУЗе.	6	-	1	10		
2.	<b>Раздел 2. Врачебно-педагогический контроль при проведении занятий ФВ. Методика самоконтроля. Метод экспресс-оценки.</b>		1	2	30		
	2.1 Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе занятий по ФВ. Самоконтроль. Профилактика травматизма.	6	1	1	15		
	2.2 Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников. Описание метода экспресс-оценки. Результаты экспресс-оценки.	6	-	1	15		
3.	<b>Раздел 3. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях внутренних органов.</b>	6	1	4	31		
	3.1 Особенности проведения занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы.	6	0,5	1	10		
	3.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях органов дыхания.	6	0,5	1	10		
	3.3 Особенности проведения занятий при эндокринных заболеваниях, заболеваниях ЖКТ и др.	6	-	2	11		
4.	<b>Раздел 4. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях и нарушениях ОДА, нервной системы и зрения.</b>	6	1	2	30		
	4.1 Особенности проведения занятий при деформациях ОДА.	6	1	-	10		
	4.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.	6	-	1	10		
	4.3 Особенности проведения занятий при нарушениях зрения.	6	-	1	10		

	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
--	---------------------	------------	--	----------	-----------	------------	----------	----------------

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

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

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

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – экзамен.

### **Перечень примерных вопросов для подготовки к экзамену по курсу «Занятия физической культурой в специальных медицинских группах»**

1. Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у школьников и студентов.
3. Принципы комплектования медицинских групп в школе.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.
5. Особенности периодизации учебного процесса при занятиях со школьниками СМГ.
6. Содержание уроков ФВ в специальной медицинской группе.
7. Особенности структуры урока ФВ в СМГ.
8. Сроки возобновления занятий ФК после перенесённых заболеваний.
9. Физическое воспитание в специальных медицинских группах в ВУЗе.
10. Особенности комплектования СМГ в ВУЗе.
11. Построение занятия ФВ в СМГ в ВУЗе.
12. Задачи и содержание врачебно-педагогического контроля при проведении занятий ФВ.
13. Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе урока по ФК.

- 14.Методика проведения хронометража урока ФК, понятие об общей и моторной плотности занятия ФВ.
- 15.Понятие о физиологической кривой нагрузки, методика построения физиологической кривой и её анализ.
- 16.Понятие о внешних признаках утомления.
- 17.Основные функционально- диагностические методы исследования.
- 18.Причины травм на занятиях ФВ в СМГ.
- 19.Способы профилактики травматизма на занятиях ФВ в СМГ.
- 20.Метод экспресс - оценки физического здоровья школьников.
- 21.Основные измерительные процедуры при проведении экспресс-оценки.
- 22.Понятие о различных пробах. Формулы определения индексов Кетле, Робинсона, Скибинского и др.
- 23.Оценка физического здоровья школьника на основе полученных баллов. Методика проведения анализа полученных результатов экспресс-оценки.
- 24.Особенности проведения занятий в СМГ при артериальной гипертензии.
- 25.Особенности проведения занятий при гипотонической болезни.
- 26.Особенности проведения занятий в СМГ при пневмонии.
- 27.Особенности проведения занятий при бронхитах и бронхоэктатической болезни.
- 28.Особенности проведения занятий при бронхиальной астме.
- 29.Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания.
- 30.Особенности проведения занятий в СМГ при сахарном диабете.
- 31.Особенности проведения занятий в СМГ при ожирении.
- 32.Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях ЖКТ.
- 33.Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях мочевыделительной системы.
- 34.Понятие о правильной осанке. Виды нарушений осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

35. Особенности проведения занятий в СМГ при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
36. Особенности проведения занятий в СМГ при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.
37. Понятие о сколиотической болезни, виды сколиоза, степени.
38. Особенности проведения занятий в СМГ при сколиотической болезни.
39. Характеристика специальных упражнений для формирования «мышечного корсета».
40. Особенности проведения занятий в СМГ при плоскостопии.
41. Специальные упражнения, применяемые при плоскостопии.
42. Большие и малые гимнастические мячи и др. оборудование, применяемое на уроках ФК при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.
43. Особенности проведения занятий в СМГ при неврозах.
44. Особенности проведения занятий в СМГ при остеохондрозе позвоночника в шейном и грудном отделах.
45. Специальные упражнения, применяемые при занятиях при шейно-грудном остеохондрозе.
46. Особенности проведения занятий в СМГ при остеохондрозе в поясничном грудном отделе позвоночника.
47. Специальные упражнения для включения в занятия ФВ при остеохондрозе в поясничном отделе позвоночника.
48. Особенности проведения занятий в СМГ при ДЦП.
49. Специальные упражнения на занятии ФК при ДЦП.
50. Особенности проведения занятий в СМГ при нарушениях зрения.

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

**а) Основная литература:**

1. Иванова, Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов: учеб.-метод. пособие для студентов,

обучающихся по специальности 032101.65, 032102.65 а также для учителей ФК, методистов и инструкторов по ЛФК, аспирантов и преподавателей : [рек. и утв. эмс "РГУФКСМиТ"] / Н.Л. Иванова; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, ФГБОУ ВПО "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - 96 с.: табл.

2. Иванова, Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах: метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины учеб. плана по специальности: 032101.65 [утв. и рек. эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Н.Л. Иванова, М.Г. Михайлова; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, ФГБОУ ВПО "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. ЛФК, массажа и реаб. - М., 2011. - 80 с.: табл.

3. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. уч. зав. /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасёва и др.; Под. ред. С.Н. Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 413 с.

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Апанасенко, Г.Л. Смерть на физре // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2009. - №1. – С.15-17.

2. Бурухин, С.Ф. Гимнастика - это очень важно // Физическая культура в школе. - 2000. - №8. – С.10-12.

3. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей: метод. пособие для дошкол., общеобразоват. и дополн. образоват. учреждений / Велитченко В.К. - М.: Терра-спорт, 2000. - 167 с.

4. Вишневский, В.А. Эффективность индивидуальных оздоровительных программ в специальных медицинских группах вуза / В.А. Вишневский, Е.Н. Лопатникова, А.Н. Михайлова // Теория и практика физ. культуры. - 2013. - N 8. - С. 91-93.



5. Демирчоглян, Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников/ Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян.- М.: Советский спорт, 2000. – 160 с.

6. Жмыхова, А.Ю. Оздоровление студенток спецмедгруппы методом дозированной степ-аэробики с учетом их исходного функционального состояния / А.Ю. Жмыхова // Вестник спортивной науки. - 2009. - № 3. - С. 59-61.

7. Медведева Л.Е. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах: учеб. пособие. - Сиб. гос. акад. физ. культуры, каф. физ. средств реабилитации. - Омск: [Изд-во СибГАФК], 2006. - 115 с.

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

1. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N1/p19-23.htm> Бабенкова Е.А. Виды контроля за детьми с отклонениями в состоянии здоровья/ Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - N1. - С. 19-23.

2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2005N3/p43-45.htm> Балашова В.В. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов Тольяттинского государственного университета. / В.В. Балашова // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - N3. - С. 43-45.

3. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2000N4/p42-47.htm> Головина Л.Л. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами/ Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Сковородникова Н.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - N4. - С. 42-47.

4. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2005N1/p52-54.htm> Горбунов Н.П. Эффективность силовых упражнений в процессе физического воспитания студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / Н.П. Горбунов, Г.А. Гавролина // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - N1. - С. 52-54.

5. <http://zdd.1september.ru/article.php?ID=200600306> Зайцева В.В. Давайте учитывать группу здоровья! Газета «Здоровье детей». - 2006. -№3.

6. <http://zdd.1september.ru/2005/06/11.htm> Михайлова Е.И., Синельников В.П., Самарин А.В. Физкультура для спецгрупп. Газета «Здоровье детей». 2005. - №6.

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

*- программное обеспечение дисциплины:*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине «Занятия физической культурой в специальных медицинских группах» для обучающихся института ТРРиФ, 3 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» профилей физическая реабилитация и ЛФК очной формы обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр (очная форма),

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Устный опрос по разделу 1.</i>	<i>32 нед.</i>	<i>14 баллов</i>
2	<i>Коллоквиум по разделу 2</i>	<i>33-34 нед</i>	<i>14 баллов</i>
3	<i>Написание и защита: - примерного плана-конспекта занятия по ФК</i>	<i>34-42 нед.</i>	<i>12 баллов</i>
4	<i>Написание и защита реферата (или презентации) по разделам 3 или 4.</i>	<i>34-42 нед.</i>	<i>14 б.</i>
5	<i>Посещение занятий (лекционных и практических).</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>16 б. = 0,5 балла за 1 занятие (32 занятия форма обучения)</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по теме «Организация физического воспитания в специальных медицинских группах (СМГ) в школе и ВУЗе», пропущенной студентом</i>	<i>10</i>
3	<i>Написание и защита примерного плана-конспекта занятия по ФК при заболеваниях ОДА.</i>	<i>5</i>

4	<i>Написание и защита примерного плана-конспекта занятия по ФК при заболеваниях дыхательной системы.</i>	5
5	<i>Тестирование по дисциплине.</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях внутренних органов», пропущенной студентом</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Врачебно-педагогический контроль при проведении занятий физическим воспитанием. Методика самоконтроля. Метод экспресс-оценки.», пропущенной студентом</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Занятия физической культурой в специальных медицинских группах» для обучающихся института ТРРиФ, 3 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» профиля физическая реабилитация заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр (заочная форма).

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Устный опрос по разделу 1.</i>		14 баллов
2	<i>Коллоквиум по разделу 2</i>		14 баллов
3	<i>Написание и защита: - примерного плана-конспекта занятия по ФК (2 шт.)</i>		14 баллов
4	<i>Написание и защита реферата (или презентации) по разделам 3 или 4.</i>		14 б.
5	<i>Посещение занятий (лекционных и практических).</i>	<i>В течение семестра</i>	14 б. = 2 балла за 1 занятие (7 занятий)
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме «Организация физического воспитания в специальных медицинских группах (СМГ) в школе и ВУЗе», пропущенной студентом</i>	10
3	<i>Написание и защита примерного плана-конспекта занятия по ФК при заболеваниях ОДА.</i>	5
4	<i>Написание и защита примерного плана-конспекта занятия по ФК при заболеваниях дыхательной системы.</i>	5
5	<i>Тестирование по дисциплине.</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях внутренних органов», пропущенной студентом</i>	15

7	<i>Презентация по теме «Врачебно-педагогический контроль при проведении занятий физическим воспитанием. Методика самоконтроля. Метод экспресс-оценки.», пропущенной студентом</i>	10
---	---	----

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.20 ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ»**

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

Профиль: Физическая реабилитация,  
Лечебная физическая культура

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная (ФР и ЛФК), заочная (ФР)*

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

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины:** 4 зачетные единицы.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр (очная форма), 6 семестр (заочная форма обучения).
3. **Цель освоения дисциплины:** получение знаний, формирование умений и навыков по теории и методике организации занятий физической культурой в специальных медицинских группах (СМГ) студентами, обучающимися по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК- 3/ ПК-3.1.	<p>ПК-3 Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей.</p> <p>ПК-3.1. Знает: Технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; типы документации и способы их ведения, классификацию</p>	5	6



	документов, процедуру их согласования и принятия; критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации; анализ индивидуальных программ реабилитации и исходных данных физической подготовленности занимающихся; передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре; методы сбора и обработки первичной информации; определение целей, задач и содержания физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов).		
<b>УК-8</b>	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	7	9
УК-8.2.	Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению.	7	9
УК-8.3.	Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества.	7	9
УК-8.4.	Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	7	9

## 5. Краткое содержание дисциплины

очная форма обучения (профили ФР и ЛФК)

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>Раздел 1. Организация физического воспитания (ФВ) в СМГ в школе и ВУЗе.</b>	5	4	10	18		
	1.1 Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у школьников и студентов. Принципы комплектования медицинских групп. Основные задачи ФВ учащихся, отнесенных к СМГ.	5	1	4	6		
	1.2 Периодизация учебного процесса. Содержание уроков ФК в СМГ. Особенности структуры урока ФК в СМГ. Основные документы планирования учебной работы в СМГ. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесённых заболеваний.	5	2	4	6		
	1.3 Задачи ФВ в СМГ в ВУЗе. Комплектование СМГ в ВУЗе.	5	1	2	6		
2.	<b>Раздел 2. Врачебно-педагогический контроль при проведении занятий ФВ. Методика самоконтроля. Метод экспресс-оценки.</b>	5	4	10	17		
	2.1 Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе занятий по ФВ. Самоконтроль. Профилактика травматизма.	5	2	6	9		
	2.2 Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников. Описание метода	5	2	4	8		

	экспресс-оценки. Результаты экспресс-оценки.						
3.	<b>Раздел 3. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях внутренних органов.</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
	3.1 Особенности проведения занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы.	5	2	4	6		
	3.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях органов дыхания.	5	2	4	6		
	3.3 Особенности проведения занятий при эндокринных заболеваниях, заболеваниях ЖКТ и др.	5	2	4	6		
4.	<b>Раздел 4. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях и нарушениях ОДА, нервной системы и зрения.</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
	4.1 Особенности проведения занятий при деформациях ОДА.	5	2	4	6		
	4.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.	5	2	4	6		
	4.3 Особенности проведения занятий при нарушениях зрения.	5	2	4	6		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

**заочная форма обучения (профиль ФР)**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	<b>Раздел 1. Организация физического воспитания (ФВ) в СМГ в школе и ВУЗе.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
	1.1 Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии	6	1	-	10		

	здоровья. Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у школьников и студентов. Принципы комплектования медицинских групп. Основные задачи ФВ учащихся, отнесенных к СМГ.					
	1.2 Периодизация учебного процесса. Содержание уроков ФК в СМГ. Особенности структуры урока ФК в СМГ. Основные документы планирования учебной работы в СМГ. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесённых заболеваний.	6	-	1	10	
	1.3 Задачи ФВ в СМГ в ВУЗе. Комплектование СМГ в ВУЗе.	6	-	1	10	
2.	<b>Раздел 2. Врачебно-педагогический контроль при проведении занятий ФВ. Методика самоконтроля. Метод экспресс-оценки.</b>		1	2	30	
	2.1 Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе занятий по ФВ. Самоконтроль. Профилактика травматизма.	6	1	1	15	
	2.2 Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников. Описание метода экспресс-оценки. Результаты экспресс-оценки.	6	-	1	15	
3.	<b>Раздел 3. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях внутренних органов.</b>	6	1	4	31	
	3.1 Особенности проведения занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы.	6	0,5	1	10	
	3.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях органов дыхания.	6	0,5	1	10	
	3.3 Особенности проведения занятий при эндокринных заболеваниях, заболеваниях ЖКТ и др.	6	-	2	11	
4.	<b>Раздел 4. Методика проведения занятий ФВ при заболеваниях и нарушениях ОДА, нервной системы и зрения.</b>	6	1	2	30	
	4.1 Особенности проведения занятий при деформациях ОДА.	6	1	-	10	

	4.2 Особенности проведения занятий при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.	<b>6</b>	-	1	10		
	4.3 Особенности проведения занятий при нарушениях зрения.	<b>6</b>	-	1	10		
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.21 Статистическая обработка данных»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

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

(код и наименование)

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

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
Протокол № 25 от «19» июня 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители: Яшкина Елена Николаевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры  
биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Рецензент:

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Статистическая обработка данных» является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании методов математической статистики.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» по профилю «Адаптивное физическое воспитание, Физическая реабилитация, Лечебная физическая культура».

Дисциплина «Статистическая обработка данных» относится к дисциплинам, формируемым участниками образовательных отношений.

При изучении дисциплины студентам необходимо знать базовый курс математики и информатики средней школы. Изучение дисциплины готовит студентов к решению задач в сфере профессиональной деятельности. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе обучения, используются в дальнейшем при изучении дисциплин «Спортивная метрология», «Научно-методическая деятельность» и др. Знание методов и практических приемов статистических расчетов поможет студентам при подготовке выпускной квалификационной работы.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.	7	9
УК-1.1	Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.	7	9

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)



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

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	семинарского типа	самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Элементы математической статистики</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>		
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	7	2	2	4		
1.2	Проверка статистических гипотез	7	2	2	4		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	7	2	2	4		
1.4	Непараметрическая статистика	7	2	2	4		
2	<b>Статистические расчеты в MS EXCEL</b>	<b>7</b>		<b>16</b>	<b>24</b>		
2.1	Работа с данными	7		2	4		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	7		2	4		
2.3	Точечные и интервальные оценки	7		4	4		
2.4	Проверка статистических гипотез	7		4	6		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	7		4	6		
	<b>Итоговая форма контроля</b>					<b>зачет</b>	
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>24</b>	<b>40</b>		

**Заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	семинарского типа	самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Элементы математической</b>	<b>9</b>	<b>2</b>		<b>32</b>		

	<b>статистики</b>					
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	9	0,5	8		
1.2	Проверка статистических гипотез	9	0,5	8		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	9	0,5	8		
1.4	Непараметрическая статистика	9	0,5	8		
<b>2</b>	<b>Статистические расчеты в MS EXCEL</b>	<b>9</b>		<b>8</b>	<b>30</b>	
2.1	Работа с данными	9		1	6	
2.2	Расчеты в MS EXCEL	9		2	6	
2.3	Точечные и интервальные оценки	9		1	6	
2.4	Проверка статистических гипотез	9		2	6	
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	9		2	6	
	<b>Итоговая форма контроля</b>					<b>зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	

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

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

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

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

### *Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации*

1. Генеральная совокупность, выборочное исследование (выборка). Объем выборки.
2. Закон нормального распределения выборочных исследований.
3. Вариационный ряд. Графическое представление результатов исследования.
4. Основные статистические характеристики (средние и характеристики вариации).
5. Понятие статистической гипотезы. Нулевая и единичная гипотезы. Уровень значимости. Число степеней свободы.
6. Основные критерии статистики.
7. Доверительный интервал.
8. Достоверность различий средних арифметических независимых (несвязанных) выборок.

9. Достоверность различий средних арифметических зависимых (связанных) выборок.
10. Однородность, стабильность выборок. Критерий оценки.
11. Корреляционный анализ. Основные задачи корреляционного анализа.
12. Корреляционное поле (диаграмма рассеяния).
13. Линейный парный коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона.
14. Достоверность коэффициента корреляции.
15. Основные задачи регрессионного анализа.
16. Нахождение прямого и обратного уравнений регрессии для линейной зависимости.
17. Непараметрические критерии статистики.
18. Непараметрическая статистика для определения взаимосвязи.
19. Ранговый коэффициент корреляции Спирмена.
20. Тетрахорический коэффициент сопряженности.
21. Адресация в MS EXCEL.
22. Статистические расчеты в MS EXCEL.

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

а) Основная литература:

1. Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Я.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2017 .— 184 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671374>
2. Информационные технологии [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Е.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 167 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671375>
3. Статистическая обработка данных. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры/ Попов Г.И., Конюхов В.Г., Маркарян В.С. Яшкина Е.Н. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015г. – 225с.
4. Высшая математика и математическая статистика / Под общ. ред. Г. И. Попова - М.: Физическая культура. 2007. - 366 с.
5. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Шестаков М.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 248 с.

б) Дополнительная литература:

1. Гмурман В. Е. Теория вероятностей и математическая статистика. -М.: Высшая школа, 2006. - 479 с.
2. Гмурман В. Е. Руководство к решению задач по теории вероятностей и

математической статистики. - М.: Высшее образование, 2006.

3. Минько А.А. Статистический анализ в М8 EXEL.: - М.: Издательский дом «Вильме», 2004. - 448с.
4. Могилев А.В. Практикум по информатике: учеб. Пособие для студ. высших учебных заведений / А.В. Могилев, И.И. Пак, Е.К Хеннер; под ред. Е.К. Хеннера. - 4-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 608 с.
5. И.Пугачев В. С. Теория вероятностей и математическая статистика. - М.: Физматлит, 2002. - 496 с.
6. Савич Л.К., Смольская Н.А. Теория вероятностей и математическая статистика. - Минск: Адукация, 2006. - 207 с.
7. Халафян А.А. STATISTICA 6. Статистический анализ данных. 3-е изд. Учебник - М.: ООО «Бином-Пресс». 2007. - 512 с.

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

1. <http://end.sportedu.ru> – сайт кафедры биомеханики и естественно-научных дисциплин;
2. <http://lms.sportedu.ru> – сайт системы дистанционного обучения (МООДУС) РГУФКСМиТ;
3. <http://www.kaspersky.ru> – сайт разработчика антивирусных продуктов «Лаборатория Касперского»;
4. <http://www.microsoft.ru> – сайт Microsoft;
5. <http://www.libreoffice.org> – сайт разработчиков свободно распространяемого офисного пакета «LibreOffice»;
6. <http://www.google.ru> – сайт Google;
7. <http://www.intuit.ru> – сайт Национального Открытого Университета «ИНТУИТ».
8. <http://statsoft.ru> – сайт компании Statsoft, официальный представитель правообладателя программных продуктов серии Statistica, предназначенных для анализа данных, визуализации, прогнозирования и проведения многих других статистических анализов;
9. <http://www.matburo.ru> – сайт для помощи при решении задач по высшей математике.

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
- 1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- 3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- 4. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Статистическая обработка данных» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса направления подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» направленности (профилю) «Адаптивное физическое воспитание, Физическая реабилитация, Лечебная физическая культура» очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр очная форма и 9 семестр заочная форма

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Компьютерный практикум по теме «Точечные и интервальные оценки»	4	20
2	Компьютерный практикум по теме «Проверка статистических гипотез»	7	20
3	Компьютерный практикум по теме «Корреляционный и регрессионный анализ»	9	20
4	Опрос по базовым понятиям курса	11	10
5	Тестирование по курсу	12	10
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>Итого</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Компьютерный практикум по теме «Точечные и интервальные оценки»	20
2	Компьютерный практикум по теме «Проверка статистических гипотез»	20
3	Компьютерный практикум по теме «Корреляционный и регрессионный анализ»	20
4	Тестирование по курсу	10

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом/экзаменом

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.21 Статистическая обработка данных»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018 г.



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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 7 семестр для очной и 9 семестр для заочной форм обучения.

**Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании методов математической статистики.

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

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

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			конного типаЗанятия	арского типаЗанятия	огаСамостоятельная	Контроль	
1	<b>Элементы математической статистики</b>	7	8	8	16		
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	7	2	2	4		
1.2	Проверка статистических гипотез	7	2	2	4		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	7	2	2	4		
1.4	Непараметрическая статистика	7	2	2	4		
2	<b>Статистические расчеты в MS EXCEL</b>	7		16	24		
2.1	Работа с данными	7		2	4		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	7		2	4		
2.3	Точечные и интервальные оценки	7		4	4		
2.4	Проверка статистических гипотез	7		4	6		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	7		4	6		
	<b>Итоговая форма контроля</b>						<b>зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>24</b>	<b>40</b>		

**Заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	семинарского типа	самостоятельная работа	Контроль	

1	<b>Элементы математической статистики</b>	<b>9</b>	<b>2</b>		<b>32</b>		
1.1	Эмпирические распределения. Основные статистические характеристики	9	0,5		8		
1.2	Проверка статистических гипотез	9	0,5		8		
1.3	Корреляционный и регрессионный анализ	9	0,5		8		
1.4	Непараметрическая статистика	9	0,5		8		
<b>2</b>	<b>Статистические расчеты в MS EXCEL</b>	<b>9</b>		<b>8</b>	<b>30</b>		
2.1	Работа с данными	9		1	6		
2.2	Расчеты в MS EXCEL	9		2	6		
2.3	Точечные и интервальные оценки	9		1	6		
2.4	Проверка статистических гипотез	9		2	6		
2.5	Корреляционный и регрессионный анализ	9		2	6		
	<b>Итоговая форма контроля</b>						<b>зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.22 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В КЛИНИКЕ НЕРВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ»**

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

Направленность (профиль): Физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ФР, массажа и ОФК и. И.М.Саркизова-серазини  
Протокол № 1 от «5» сентября 2019 г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Майорникова Светлана Анатольевна - кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Б1.В.1.22 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В КЛИНИКЕ НЕРВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ» - овладеть знаниями, умениями и навыками в области физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях нервной системы с лечебной и профилактической целью.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

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

Изучение курса начинается после прохождения дисциплин «Анатомия», «Общая патология и тератология», «Частная патология», «Теоретико-методические основы физической реабилитации», «Физиологические механизмы адаптации и компенсации нарушенных функций», «Физическая реабилитация в кардиологии» и проводится в течение 7-го семестра на дневной форме обучения, 5 курса: 9-10 семестр заочная (7-8 ускоренная) форма обучения. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), практические, а также самостоятельные занятия. Студенты углубляют и расширяют свои знания и навыки в области реабилитации больных с заболеваниями и повреждениями нервной системы во время клинической практики в процессе изучения дисциплины.

Контроль за знаниями и умениями студентов осуществляется во время практических занятий в форме выступлений студентов, выполнения курсового проекта, выполнения заданий на практических занятиях и итогового экзамена.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	обучения заочная форма
1	3	5	6
<i>ПК-1</i>	ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	7	7
<i>ПК-1.2</i>	Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	7	7
<i>ПК-1.7</i>	Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.	7	7

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4 зачетные единицы, 144 академических часа.**

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные понятия о ФР при заболеваниях и повреждениях нервной системы	7	2	-	2		
2	ФР при нарушениях мозгового кровообращения (цереброваскулярная патология)	7	2	6	8		
3	ФР после инсульта	7	4	8	10		
4	ФР после черепно-мозговой травмы (ЧМТ)	7	2	6	8		
5	ФР при заболеваниях и повреждениях периферических нервов	7	2	6	9		
6	ФР при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	7	4	8	10		
7	ФР при остеохондрозе позвоночника	7	4	8	8		
8	ФР при неврозах	7	4	6	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>24</b>	<b>48</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>



### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные понятия о ФР при заболеваниях и повреждениях нервной системы	7	2	2	8		
2	ФР при нарушениях мозгового кровообращения (цереброваскулярная патология)	7	-	2	11		
3	ФР после инсульта	7	-	4	18		
4	ФР после черепно-мозговой травмы (ЧМТ)	7	-	2	16		
5	ФР при заболеваниях и повреждениях периферических нервов	7	-	2	20		
6	ФР при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	7	-	2	18		
7	ФР при остеохондрозе позвоночника	7	-	2	12		
8	ФР при неврозах	7	2	2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>18</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>

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

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

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

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – экзамен (7-й семестр).

### **Перечень примерных вопросов для подготовки к экзамену**

1. Распространенность травматических повреждений периферической и центральной нервной системы.
2. Эпидемиология заболеваний центральной и периферической нервной системы.
3. Клинико-физиологическое обоснование лечебного и восстановительного действия физических упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
4. Механизмы лечебного и реабилитирующего действия при нарушениях мозгового кровообращения.
5. Понятие об инсульте, геморрагический и ишемический инсульты, клиническая картина.
6. Характеристика двигательных нарушений, возникающих после острого нарушения мозгового кровообращения.
7. Система поэтапной реабилитации больных с цереброваскулярной патологией.
8. Задачи 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 вялы 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 вяло нижней параплегии.
42. Понятие об остеохондрозе и клиническая картина заболевания при шейном и поясничном остеохондрозах.
43. Задачи, средства и методы реабилитации по периодам при шейном остеохондрозе.
44. Составить примерный комплекс лечебной гимнастики для больных остеохондрозом шейного отдела позвоночника на поликлиническом этапе реабилитации и обосновать содержание специальных упражнений.

45. Составить примерный комплекс лечебной гимнастики для больных остеохондрозом грудного отдела позвоночника на стационарном этапе реабилитации и обосновать его содержание.
46. Задачи, средства и методы реабилитации по периодам при поясничном остеохондрозе.
47. Составить примерный комплекс лечебной гимнастики для больных остеохондрозом поясничного отдела позвоночника на поликлиническом этапе реабилитации и обосновать содержание специальных упражнений.
48. Задачи и средства физической реабилитации при разных формах невротозов.
49. Основные отличия методик физической реабилитации при неврастении, психастении, истерии.
50. Составить примерный комплекс физических упражнений для лиц с неврастениями.
51. Перечислить специальные упражнения, применяемые при психастении.
52. Опишите особенности методики физической реабилитации больных с истерическими параличами и парезами.
53. Разработать план-конспект занятия ЛФК для лиц с невротозами на санаторном этапе (по выбору).

### **Темы курсовых работ**

1. Значение и методика занятий физическими упражнениями после острого нарушения мозгового кровообращения на стационарном этапе.
2. Ишемический инсульт. Задачи и методика физической реабилитации на разных этапах реабилитации.
3. Физическая реабилитация больных после инсульта на стационарном этапе.
4. Физическая реабилитация больных после инсульта на поликлиническом этапе (в зависимости от функционального состояния больного).
5. Физическая реабилитация в резидуальном периоде инсульта в зависимости от функционального состояния больного.

6. Методы оценки функционального состояния пациентов после инсульта в разные периоды восстановления и оценки эффективности реабилитации.
7. Задачи и методика физической реабилитации в раннем периоде после ЧМТ.
8. Физическая реабилитация после черепно-мозговой травмы в промежуточном периоде восстановления.
9. Методы оценки функционального состояния пациентов после ЧМТ в разные периоды восстановления и оценки эффективности реабилитации.
10. Физическая реабилитация в поздний восстановительный период после черепно-мозговой травмы.
11. Травматическая болезнь спинного мозга. Задачи и методики физической реабилитации на разных этапах при повреждении нижнего шейного отдела спинного мозга.
12. Задачи и методика физической реабилитации больных ТБСМ при повреждении верхнего грудного отдела спинного мозга на разных этапах восстановления.
13. Задачи и методика физической реабилитации больных при повреждении поясничного отдела спинного мозга по периодам.
14. Методы оценки функционального состояния пациентов после спинномозговой травмы и оценки эффективности реабилитации в разные периоды восстановления.
15. Физическая реабилитация при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
16. Физическая реабилитация при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
17. Методы оценки функционального состояния пациентов при остеохондрозе позвоночника в разные периоды восстановления и оценки эффективности реабилитации (в зависимости от локализации).
18. Общие принципы и основы методики при заболеваниях и повреждениях периферических нервов.
19. Физическая реабилитация при неврите лицевого нерва (по периодам).

20. Физическая реабилитация при травматическом повреждении локтевого нерва.
21. Физическая реабилитация больных при туннельном синдроме лучевого нерва.
22. Физическая реабилитация больных при плексите.
23. Задачи и методика физической реабилитации больных при поражении малоберцового нерва.
24. Физическая реабилитация при ишиасе на разных этапах с учетом стадии болезни.
25. Физическая реабилитация при психастении.
26. Задачи и методика физической реабилитации при истерии.
27. Физическая реабилитация в условиях санаторно-курортного лечения при неврастении.
28. Методы врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий ЛФК больных с заболеваниями и повреждениями нервной системы.

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

**1) Основная литература:**

1. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 11-е изд., испр. - М.: Academia, 2014. - 413 с.: ил.

2. Физическая реабилитация : в 2 т. : учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" : рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2014 (или переиздание 2016)

**б) Дополнительная литература:**

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физ. культура": доп. Гос. ком. РФ по ФК и тур. - М.: Сов.спорт, 2013. – 295 с.

2. Лечебная физическая культура: справочник/ ред. Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2001. – 588 с.

3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500, 022300, 022400/ [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. – 429 с.

4. Частная патология: Учебник для студентов учреждений высш. образования / под. ред. С.Н. Попова. – 2-е изд. перераб. и доп. – М., «Академия», 2014. – 272с.

5. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. - М. : Медицина, 2012. - 400 с.

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

Отечественные базы данных

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

Зарубежные базы данных:

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

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

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		



2.	<p>Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro</p> <p><i>-Microsoft Word</i> <i>-Microsoft Excel</i> <i>-Microsoft PowerPoint</i> <i>-Microsoft Outlook</i></p>	<p>Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:</p> <p><i>Редактор текстовый,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i> <i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></p>
3.	Adobe Acrobat DC	<p>Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
4.	WinRAR (WinZip)	<p>Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>
5.	Dr.Web	<p>Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.</p>

## 2. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

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

Приложения к рабочей программе дисциплины

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Б1.В.1.22 «Физическая реабилитация в клинике нервных болезней» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 4 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) «Физическая реабилитация».*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен (7-й семестр).

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
--	--	---	----------------------------

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

1	<i>Контрольная работа по разделу: «Основные понятия о физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях нервной системы»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>15</i>
2	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация после инсульта»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация после ЧМТ»</i>	<i>16 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Физическая реабилитация при поражениях периферических нервов»</i>	<i>17 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Физическая реабилитация при остеохондрозе»</i>	<i>19 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Презентация по теме (назначается индивидуально)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>13</i>
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>12</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу: «Основные понятия о физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях нервной системы»</i>	<i>15</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация после инсульта»</i>	<i>5</i>
4	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация после ЧМТ»</i>	<i>5</i>
5	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Физическая реабилитация при поражениях периферических нервов»</i>	<i>10</i>
6	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Физическая реабилитация при остеохондрозе»</i>	<i>10</i>
7	<i>Презентация по теме (назначается индивидуально)</i>	<i>15</i>

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.22 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В КЛИНИКЕ НЕРВНЫХ  
БОЛЕЗНЕЙ»**

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

Направленность (профиль): Физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва - 2018 г.

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

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** 7.

**Цель освоения дисциплины (модуля):** овладеть знаниями, умениями и навыками в области физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях нервной системы с лечебной и профилактической целью.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	обучения заочная форма
1	3	5	6
<b>ПК-1</b>	ПК-1. Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет	7	7

	медицинскими основами адаптивной физической культуры.		
<b>ПК-1.2</b>	Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	7	7
<b>ПК-1.7</b>	Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.	7	7

### 3. Краткое содержание дисциплины:

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные понятия о ФР при заболеваниях и повреждениях нервной системы	7	2	-	2		
2	ФР при нарушениях мозгового кровообращения (цереброваскулярная патология)	7	2	6	8		
3	ФР после инсульта	7	4	8	10		
4	ФР после черепно-мозговой травмы (ЧМТ)	7	2	6	8		
5	ФР при заболеваниях и повреждениях периферических нервов	7	2	6	9		
6	ФР при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	7	4	8	10		
7	ФР при остеохондрозе позвоночника	7	4	8	8		
8	ФР при неврозах	7	4	6	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>24</b>	<b>48</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные понятия о ФР при заболеваниях и повреждениях нервной системы	7	2	2	8		
2	ФР при нарушениях мозгового кровообращения (цереброваскулярная патология)	7	-	2	11		
3	ФР после инсульта	7	-	4	18		
4	ФР после черепно-мозговой травмы (ЧМТ)	7	-	2	16		
5	ФР при заболеваниях и повреждениях периферических нервов	7	-	2	20		
6	ФР при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ)	7	-	2	18		
7	ФР при остеохондрозе позвоночника	7	-	2	12		
8	ФР при неврозах	7	2	2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>18</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>



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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.23 Антропологические методы тестирования в клинической  
практике и спорте»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): **«Физическая реабилитация»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва - 2018 г.

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

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

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор  
кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и  
биологической антропологии РГУФКСМиТ;

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

Рецензент:

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью настоящей дисциплины является формирование у студентов комплексных представлений о биологических закономерностях, лежащих в основе строения и функционирования морфологических систем организма; об изменении этих систем в различных возрастно-половых группах. Создать представление о методическом мониторинге этих систем для выявления возможных патологических состояний.

1. Познакомить студентов с понятием «норма» в строении морфологических систем организма.

2. Дать представление о современных методах исследования в изучении биологии человека, позволяющих контролировать и выявлять возможные патологические отклонения.

3. Раскрыть понимание генетических и средовых факторов в определении различных признаков и функций человека.

Программа реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины вариативной части **Б1.В.1.23 «Антропологические методы тестирования в клинической практике и спорте»** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки **49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**, профиль «Физическая реабилитация».

Отличительной чертой данной дисциплины являются методы изучения биологии человека, включая те адаптационные механизмы, которые работают на отдельных этапах онтогенеза и в различных экстремальных режимах функционирования. В связи с этим дисциплина позволяет вооружить специалиста пониманием механизмов взаимодействия «человек-природа» и представлением о генетических и средовых зависимостях в строении и функционировании спортсменов. Это, в свою очередь,

способствует эффективному использованию тренировочных приемов для достижения высоких спортивных результатов и полученных навыков в методах контроля и предупреждения предпатологических состояний опорно-двигательного аппарата.

В системе профессиональной подготовки дисциплина, находясь в ряду фундаментальных, обеспечивает теоретическую базу для дисциплин медико-биологического профиля и возможность контроля и мониторинга за состоянием здоровья занимающихся физической деятельностью для спортивно-практических дисциплин.

Программный материал предусматривает чтение лекций, проведение практических занятий и выполнение расчётно-графических работ. Практические занятия связаны с использованием комплекса методов исследования: антропометрическое и антропоскопическое обследование, статистическая обработка материалов с использованием вычислительной техники и анализ полученных результатов.

Освоение курса, помимо посещения лекций и практических занятий, предполагает работу с учебной литературой и научными источниками.

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

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

<b>ПК-3</b>	<b>Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей</b>	7		8
	<b>Знать:</b> - комплекс антропометрических методов для оценки конкретных соматических признаков	7		8
	<b>Уметь:</b> - оценить морфофункциональные изменения патологических и предпатологических состояний	7		8
	<b>Владеть:</b> - набором возрастно-половых показателей, характеризующим уровень физиологической подготовленности обучающегося контингента	7		8

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

#### Очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Методы исследования в биологической антропологии	6	2				
2.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод бисследования	6		4	2		
3.	Оценка состава тела	6		2	4		
4.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела	6		2	4		
5.	Оценка физического развития с использованием графического метода по построению «Антропометрического профиля»	6		4	6		
6.	Оценка сводов стопы и типов осанки	6		2	6		
7.	Типологии телосложения	6	2				
8.	Измерение силы отдельных групп мышц	6		2	2		
9.	Измерение подвижности суставов с использованием гониометрического метода	6		2	2		
10.	Признаки с непрерывной изменчивостью	6	2				
11.	Признаки с дискретной изменчивостью	6	2				
12.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	6	2				
13.	Методы оценки дерматоглифических показателей	6	2				
14.	Оценка дерматоглифических показателей	6		2	6		
15.	Использование	6		2	4		

	дерматоглифического метода в спорте						
16.	Среда обитания и морфологические аспекты экологии спортсменов	6		2			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Методы исследования в биологической антропологии	8	2		4		
2.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод исследования	8		2	4		
3.	Оценка состава тела	8			4		
4.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела	8			4		
5.	Оценка физического развития с использованием графического метода по построению «Антропометрического профиля»	8			6		
6.	Оценка сводов стопы и типов осанки	8			4		
7.	Типологии телосложения	8		2	4		
8.	Измерение силы отдельных групп мышц	8			2		

9.	Измерение подвижности суставов с использованием гониометрического метода	8			2		
10.	Признаки с непрерывной изменчивостью	8			2		
11.	Признаки с дискретной изменчивостью	8			2		
12.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	8			2		
13.	Методы оценки дерматоглифических показателей	8		2	2		
14.	Оценка дерматоглифических показателей	8			10		
15.	Использование дерматоглифического метода в спорте	8			4		
16.	Среда обитания и морфологические аспекты экологии спортсменов	8		2	4		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Тема 1. Методы исследования в биологической антропологии*

*Лекция – 2 часа*

Классические методы, применяемые в антропологических исследованиях: антропометрический, антропоскопический, гониометрический, дерматоглифический методы. Методы, заимствованные из других наук: биохимический, физиологический, генетический, цитогенетический, гистологический, археологический, рентгенографический и другие. Количественные и качественные признаки. Антропометрические и антропоскопические признаки. Признаки с непрерывной изменчивостью и с дискретной изменчивостью. Применение методов в разных разделах антропологии.



- *Эволюционная антропология* – антропометрический, генетический и археологический методы.

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

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

- *Спортивная антропология* – антропометрический, гониометрический, антропоскопический, биохимический, физиологический, дерматоглифический, генетический методы.

- *Популяционная генетика* – генетический, цитогенетический, антропометрический методы.

- *Экологическая антропология* – антропометрический, антропоскопический, биохимический, физиологический, дерматоглифический методы.

## ***Тема 2. Исследование количественных признаков - антропометрический метод исследования***

### ***Практические занятия – 4 часа***

Студенты повторяют правила измерения антропометром и проводят антропометрические измерения. Измеряются:

- высота антропометрических точек над полом – антропометром;
- диаметры тела – большим толстотным циркулем (или тазомером);
- диаметры дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени – скользящим циркулем (или штангенциркулем);
- обхватные размеры тела – сантиметровой лентой;
- кожно-жировые складки – калипер-циркулем.

### ***Самостоятельная работа – 2 часа***

Студенты изучают антропометрические точки, правила измерения антропометром, большим толстотным циркулем, сантиметровой лентой, скользящим циркулем и калипером и проводят антропометрические измерения.

### ***Тема 3. Оценка состава тела***

*Практическое занятие – 2 часа*

На основе проведенных измерений студенты вычисляют поверхность тела по методу Изаксона и компоненты массы тела по методу Матейки. Для вычисления поверхности тела используются измерения длины тела, измеренной антропометром, и масса тела. Вычисляется абсолютное значение жирового компонента, для чего используются измерения кожно-жировых складок, поверхность тела и константа 1,3.

Для подсчета абсолютного значения мышечного компонента измеряются обхватные размеры сегментов конечностей и кожно-жировые складки на этих сегментах, а также длина тела и константа 6,5.

Для вычисления абсолютного значения костного компонента измерялись диаметры дистальных эпифизов, длина тела и используется константа 1,2. Относительные значения каждого компонента высчитываются в процентах, путем деления абсолютного значения компонента на массу тела.

Использование абсолютных значений компонентов массы тела для индивидуальных динамических наблюдений. Процентный состав тела и внутригрупповые исследования, в том числе в разных спортивных специализациях и между ними. Знакомство с методом биоимпедансометрии.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Студенты вычисляют абсолютные и относительные значения компонентов массы тела, затем представляют результаты для проверки преподавателю.

### ***Тема 4. Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела***

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты вычисляют продольные размеры тела на основе измеренных над полом высот антропометрических точек. Вычисляются:

- длина тела;
- длина верхнего отрезка;
- длина корпуса;
- длина туловища;
- длина руки;
- длина плеча;
- длина предплечья;
- длина кисти;
- длина ноги;
- длина бедра;
- длина голени.

Пропорции тела – соотношение размеров тела. Пропорции *Homo sapiens*: плечи шире таза, проксимальные отделы конечностей длиннее дистальных. Возрастные изменения пропорций тела. Половые различия в пропорциях тела.

Студенты измеряют рост стоя и рост сидя с помощью деревянного ростомера. Затем вычисляют пропорции тела по методу скелии Мануврие. Преподаватель знакомит студентов и с другим методом оценки пропорций тела – с методом П.Н.Башкирова. Пропорции тела по методу П.Н.Башкирова студенты вычисляют самостоятельно. Методом скелии оценивается макроскелия (длинноногость), мезоскелия (средненогость) и брахискелия (коротконогость). После вычисления пропорций тела разными методами студенты проводят сравнительный анализ, выявляя внутригрупповые различия. Методы оценки пропорций: метод скелии Мануврие, вычисление типа пропорций по методу П.Н. Башкирова (долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный).

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела по методу П.Н.Башкирова. По методу П.Н.Башкирова определяются относительные (в % к длине тела) значения: длины туловища, длины рук и ног, ширины плеч и таза. Полученные соотношения сравниваются со стандартными значениями, представленными в таблице. По большинству совпавших с табличными значениям выносится оценка принадлежности к типу конституции. Долихоморфный тип характеризуется относительно более узкими плечами и тазом, длинными конечностями и коротким туловищем. Брахиморфный тип: относительно более широкие плечи и таз, длинное туловище и короткие конечности. Мезоморфный тип занимает промежуточное положение.

Полученные результаты представляют преподавателю для проверки.

***Тема 5. Оценка физического развития с использованием графического метода по построению «Антропометрического профиля»***

*Практическое занятие – 2 часа*

Понятие «физическое развитие». Студенты вычисляют сигмальные отклонения (+1 сигма, –1 сигма) от средних значений (М), представленных в таблицах. Таблицы составлены с учетом видов спорта, пола и ростовых групп. Оцениваются следующие показатели: длина и масса тела, обхват груди; ширина плеч и таза; длины руки и ноги, плеча и бедра; обхваты плеча и бедра; показатели кистевой динамометрии.

Сигмальные отклонения каждого признака отмечаются на графике и оцениваются по следующим градациям: физическое развитие высокое (от М +2 сигмы до М +3 сигмы), физическое развитие выше среднего (от М +1 сигма до М +2 сигмы), физическое развитие среднее (от М +1 сигма до М –1 сигма), физическое развитие ниже среднего (от М –1 сигма до М –2 сигмы), физическое развитие низкое (от М –2 сигмы до М –3 сигмы). Отмеченные на графике сигмальные отклонения признаков соединяются прямыми линиями, и по большинству признаков выносится общая оценка физического развития.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Студенты оценивают физическое развитие методом построения «Антропометрического профиля». Затем проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

### ***Тема 6. Оценка сводов стопы и типов осанки***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Своды стопы оцениваются следующими методами:

- педометрический метод – измерение высоты свода стопы до ладьевидной бугристости (этим методом оценивается высота медиального продольного свода стопы);
- плантографический метод – снятие отпечатков стоп (этим методом высчитывается и затем оценивается состояние всех сводов стопы).

Студенты оценивают полученные результаты в сравнении со стандартными значениями и затем проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека. Типы осанок по Николаеву: выпрямленная, нормальная, сутуловатая, кифотическая и лордотическая осанки. Осанка оценивается по выраженности изгибов позвоночного столба в сагиттальной плоскости. Измерение выраженности изгибов позвоночного столба разными методами: гониометрическим методом (с помощью гониометра Гамбургцева) и плантографическим методом (с помощью палочкового контурографа). Студенты оценивают тип своей осанки, высчитывая выраженность лордозов и кифозов по отклонениям изгибов от вертикали.

Сколиоз – изгиб позвоночного столба во фронтальной плоскости.

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Студенты учатся определять своды стопы разными методами, в том числе, измерительным и плантографическим. Сделать вычисление сводчатости стопы по формулам.

Научиться оценивать осанку с помощью гониометрического метода.

Оформить и представить результаты расчетно-графической работы.

### ***Тема 7. Типологии телосложения***

*Практическое занятие – 2 часа*

Типы конституции по схеме Штефко-Островского (для детей): астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный. Студенты оценивают визуальным методом конституциональные признаки: форму спины, груди и живота; развитие мускулатуры, жиротложение и массивность скелета; форму ног. Затем определяют тип конституции.

Типы конституции по схеме В.В. Бунака (2-ая схема) – для мужчин: грудной, мускульный и брюшной типы. Типы конституции для женщин по схеме И.Б. Галанта: лептосомные конституции (астенический и стенопластический типы), мезосомные конституции (пикнический и мезопластический типы), мегалосомные конституции (атлетический, субатлетический и эурипластический типы).

Знакомство с оценкой соматотипа по схемам У.Шелдона и Б.Хит-Дж.Картера. Соматотип определяется по степени развития производных в эмбриональном периоде: эндоморфии, мезоморфии и эктоморфии. Каждому компоненту дается балловая оценка и соматотип оценивается тремя цифрами. Полученная оценка и выполненные фотографии сравниваются со стандартами, занесенными в «Альбом для мужчин Шелдона». По схеме Хит-Картера используются еще и измерительные признаки. Последняя схема универсальна, поэтому часто используется в спортивной антропологии.

Студенты оценивают типы конституции в группе по методу Штефко-Островского. Преподаватель контролирует правильность визуальной оценки телосложения, которую самостоятельно проводит студент.

### ***Тема 8. Измерение силы отдельных групп мышц***

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты знакомятся с методами измерения силы отдельных групп мышц:

- кистевую динамометрию правой и левой руки;

- становую силу – силу разгибателей спины;
- силу сгибателей плеча;
- силу сгибателей предплечья;
- силу разгибателей плеча;
- силу разгибателей предплечья;
- силу сгибателей бедра;
- силу сгибателей голени;
- силу сгибателей стопы;
- силу разгибателей бедра;
- силу разгибателей голени;
- силу разгибателей стопы.

Затем подсчитываются суммарные значения:

- силы мышц верхней конечности;
- силы мышц нижней конечности;
- суммарная сила всех мышц.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Студенты проводят измерения силы отдельных групп мышц. Студенты проводят сравнительный анализ внутригрупповых значений.

***Тема 9. Измерение подвижности суставов с использованием гониометрического метода***

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты измеряют с помощью угломера (или гониометра):

- сгибание плеча и разгибание плеча – в зафиксированном положении туловища;
- сгибание предплечья – в зафиксированном положении плеча;
- сгибание и разгибание кисти – в зафиксированном положении предплечья;
- сгибание и разгибание бедра – в зафиксированном положении туловища;
- сгибание голени – в зафиксированном положении бедра;

- сгибание и разгибание стопы – в зафиксированном положении голени.

Затем студенты узнают подвижность сегментов конечностей путем сложения величин сгибаний и разгибаний в суставе. В локтевом и коленном суставах – только одно движение: сгибание.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Студенты измеряют сгибание и разгибание в суставах, затем вычисляют подвижность в суставах. Проведенный далее внутригрупповой анализ результатов измерения продемонстрирует, какие виды спорта отличаются большей подвижностью.

### **Тема 10. Признаки с непрерывной изменчивостью**

#### *Лекция – 2 часа*

Непрерывная изменчивость признаков. Качественные и количественные признаки.

Цвет кожи. Расположение меланоцитов в эпидермисе. Количество и расположение меланоцитов. Изменчивость цвета кожи. Зависимость пигментации от активности меланоцитов. Географическое распределение цвета кожи. Промежуточные значения оттенков – бурые и смугловатые. Цвет кожи оценивается с использованием стандартной цветовой шкалы. Солнечная инсоляция и загар.

Цвет волос. Количество и тип пигмента в корковом слое волосяного стержня. Зернистый меланин – темный пигмент. Диффузный феомеланин – красноватые оттенки волос. Светлые и пепельные волосы не имеют феомеланина. Солнечная инсоляция и адаптивное значение цвета волос. Определение цвета волос с помощью стандартных оценочных шкал.

Цвет глаз. Количество и положение меланина в различных слоях сосудистой оболочки (радужины). Голубовато-серый цвет глаз – в передних слоях пигмента нет. Оттенки светлых глаз: серый, серо-голубой, голубой и синий. К темному цвету глаз относятся: черный (зрачок и радужина одного цвета), темно-карий (равномерная окраска радужины), светло-карий



(неравномерная окраска радужины), желтый. Переходные оттенки цвета глаз: буро-желто-зеленый, зеленый, серо-зеленый, с венчиком вокруг зрачка. Каждому цвету глаз присваивается номер при сравнении со стандартной цветовой шкалой. Выделено 12 вариантов цвета глаз. Альбинизм. Цвет глаз и расовая принадлежность.

Форма волос. Прямые, широковолнистые, волнистые, узковолнистые, локоновые, вьющиеся, слабокурчавые, сильнокурчавые, слабоспиральные и сильноспиральные. Степень изгиба и форма поперечного среза. Степень жесткости волос – жесткие и мягкие. Длина волос, их жесткость и форма волос.

Форма глаз. Эпикантус – монголоидная форма глаз. Форма носа. Высота переносья. Оценка формы глаз и пропорций носа. Толщина губ. Форма ушной раковины. Балловая оценка этих признаков.

Количественные признаки с непрерывной изменчивостью. Измерение расовых признаков на лице. Продольные размеры тела и пропорции. Одонтологические признаки. Измерительные и описательные одонтологические признаки. Наследственная обусловленность вышеперечисленных признаков.

Дерматоглифические признаки. Кожные гребешки на ладонях и подошвах. Индивидуальная неповторимость кожных узоров. Трирадиусы и дельты. Петли и трирадиусы. Узоры на пальцах: дуги (без трирадиусов) – А; петли (один трирадиус) – L; завиток (два трирадиуса) – W. Составные узоры. Подсчет дельтового индекса, индекса Камминса (показатель линий на ладонях), положение осевого карпального трирадиуса наличие узоров на тенаре (возвышение первого пальца) и гипотенаре (возвышение пятого пальца), добавочные трирадиусы на ладонных межпальцевых подушечках.

## ***Тема 11. Признаки с дискретной изменчивостью***

### *Лекция – 2 часа*

Дискретная изменчивость и различие фенотипов – генетический полиморфизм популяции.

Иммунные системы крови. Белковые и полисахаридные молекулы (или конгломераты молекул) на поверхности форменных элементов крови – антигены. Свободное расположение молекул в плазме, комплементарных поверхностным структурам антигенов – антитела. Присоединение антител к антигенам и лишение их активности – инактивация инородных белков. Набор антител и антигенов – биохимическая индивидуальность человека.

Система АВО. Локус расположен в 9-й хромосоме. Имеет три аллеля.

- Группа О (I); антигенов на эритроцитах нет; антитела в сыворотке:
  - анти-А и анти-В.
- Группа А (II); антиген А; антитела: анти-В.
- Группа В (III); антиген В; антитела: анти-А.
- Группа АВ (IV); антигены А и В; антител нет.

Система *Rhesus*. Локализация системы на 1-й хромосоме. Несовместимость матери и плода по системе *Rhesus*. Если у матери Rh-отрицательный, а у ребенка - положительный, то при первой беременности у матери накапливаются антитела, которые являются губительными для плода при второй беременности матери.

Существуют защитные системы не только в крови, но и в тканях.

Есть признаки, проявляющиеся дискретно (есть-нет) и имеющие непрерывное распределение одной из его форм: способность ощущать вкус фенилтиокарбанида (ФТС); обонятельная чувствительность к различным пахучим веществам; цветовое зрение; ряд признаков на черепе. Цветовое зрение контролируется двумя аллелями, сцепленными с X-хромосомой. Дальтонизм. Нарушение желто-голубого спектра – аутомное наследование.

На черепе встречаются дополнительные вставочные косточки, дополнительные отверстия для сосудов и нервов, дополнительные швы и гребни.

Многие признаки изменяются в онтогенезе, что важно учитывать при сравнительном анализе разных популяций.

## **Тема 12.   Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития**

*Лекция – 2 часа*

Образование кожного рисунка папиллярными гребнями. Межгребневые борозды. Рисунки папиллярных линий: дуги – А, петли – L, завиток – W. Дуга – открытый узор в виде арки. Петля – открытый рисунок в сторону локтевой кости (радиальный – Lr) и в сторону лучевой кости (ульнарный – Lu). На закрытой стороне рисунка петли есть трирадиус (дельта). Завиток – замкнутый рисунок, имеет с двух сторон трирадиусы (дельты). Есть и сложные рисунки с менее определенной формой.

Кожные гребешковые рисунки формируются в эмбриогенезе. С шестой по восьмую недели внутриутробного развития происходит дифференцировка пальцев рук. В два месяца у плода появляются кожные кровеносные сосуды. В два с половиной месяца происходит вращение нервных волокон в поверхностные слои кожи. На восьмой неделе формируются возвышения на дистальных фалангах пальцев рук, часто от большого пальца к мизинцу. К концу второго месяца оформляются подушечки под пальцами. Начало гребнеобразования происходит в десять-тринадцать недель с образования выступов эпидермиса и дермы. Появляются потовые сосочки и закладываются потовые железы.

Единый процесс формирования потовых желез и папиллярных узоров. На десятой-одиннадцатой неделе гены запускают процесс формирования гребешковой кожи. Рельеф образуется к двадцать второй – двадцать четвертой неделе внутриутробного развития. Начиная с двадцать четвертой недели устанавливаются функции кожи как тактильного органа. К моменту рождения завершается формирование кожного рисунка.

Врожденные аномалии развития часто находят свое отражение также и в отклонениях от нормального рельефа кожи. Папиллярный рельеф кожи связан с топографическими особенностями нервной системы. Например, среди больных шизофренией кожные дисплазии встречаются почти в три

раза чаще, чем среди здоровых людей. У них также были найдены белые линии. У больных, страдающих слепотой, повышен разрыв папиллярных гребней. При болезни Дауна имеется единичная сгибательная борозда мизинца, деформация средней фаланги этого пальца и сильная исчерченность ладони глубокими бороздами. Такая исчерченность есть и у больных с синдромом Шерешевского-Тернера.

Патологические изменения гребешковой кожи встречаются и у здоровых людей, но в небольшом проценте случаев и с меньшей выраженностью дефекта.

У больных с синдромом Клайнфельтера увеличено количество дуговых узоров на пальцах и снижен гребневой счет.

Трисомия по 13-15 хромосомам имеет врожденный дефект глазного яблока, расщепление твердого нёба (волчья пасть) и верхней губы (заячья губа), недоразвитие некоторых органов, часто появляются добавочные пальцы на конечностях (полидактилия). Трисомия этих хромосом называется «синдром Патау». Больные имеют нарушения кожного рисунка, разрывы гребешков и крупные рисунки на тенаре.

При синдроме Эдварса (нарушение 16-18 хромосом) существует деформация головы и шеи, искривление конечностей, пороки сердца и других внутренних органов. У этих больных часто присутствует одна борозда на ладони, на всех пальцах дуговые узоры, указательный палец длиннее среднего. При «синдроме кошачьего крика» (нарушение 5 хромосомы) происходит недоразвитие гортани и искажение голоса, деформация лица и черепа, пороки сердца и других органов. У этих больных часто бывает полное отсутствие гребешков на ладонях и подошвах, высокое расположение осевого ладонного трирадиуса, отсутствие пальцевого трирадиуса среднего пальца и др.

У больных шизофренией и эпилепсией увеличенная частота дуг и уменьшение размера рисунков и гребневого счета, прерывание гребней. Часто диагноз можно поставить по проявлениям дерматоглифических

аномалий. Влияние генетических и средовых факторов на проявление рисунка кожных узоров.

К генетическим факторам относятся генные, хромосомные и геномные мутации, изменяющие звенья ферментативной и гормональной регуляции. Неблагоприятные факторы среды (инфекционные и другие) влияют на реализацию генов, управляющих дерматоглифическим комплексом. Сцепленное наследование – возможная причина нарушений в дерматоглифике у больных с генными наследственными болезнями.

### ***Тема 13. Методы оценки дерматоглифических показателей***

#### *Лекция – 2 часа*

Использование отпечатков пальцев на документах и глиняной посуде с древних времен. 618-906 г. – стали применять для поиска преступников в Китае. Первая классификация пальцевых узоров. Выделение дерматоглифики в самостоятельное направление науки.

XVII век – первые исследования и публикации по строению узоров на пальцах и ладонях (английский врач Грю, голландский анатом Бидл, профессор анатомии Болонского университета М.Мальпиги, чешский врач Я.Пуркинье).

Первые использования в юридической практике с 1877 года – англичанин В.Гершель. Он отметил, что узоры на пальцах и ладонях не изменяются с возрастом. Научное обоснование идентификации личности – Ф.Гальтон. Классификация папиллярных рисунков Гальтона-Генри. Пять основных типов узоров: А – бездельтовые узоры с параллельными линиями; Т – шатровые дуги (бездельтовые узоры); R - радиальные петли (со стороны локтевой кости) – однодельтовые; U – ульнарные петли (со стороны лучевой кости) – однодельтовые; W – трирадиусы с двух сторон – это двудельтовые узоры. Понятие трирадиуса или дельты. Трирадиус располагается на закрытой стороне рисунка, в месте схождения трех разнонаправленных линий.

Использование дактилоскопического метода в России с 1907 года. Исследования В.И. Лебедева и П.С. Семеновского по наследованию узоров и распределению узоров у разных народов. Исследование взаимосвязи формирования узоров с функцией осязания и тактильной чувствительности в процессе эволюции. С XX века кожные рисунки изучают биологи, генетики и антропологи. Проводятся посемейные и близнецовые исследования, а также исследование генетической патологии в клинической практике.

Новая усовершенствованная классификация кожных узоров, предложенная американскими учеными Г.Камминсом и Ч.Мидло. Термин «дерматоглифика» Г.Камминса и Ч.Мидло был утвержден в 1926 году на Американской сессии анатомов. Классификация и термин используются и в настоящее время.

#### ***Тема 14. Оценка дерматоглифических показателей***

##### *Практическое занятие – 4 часа*

Студенты знакомятся с дерматоглифическим методом исследования и учатся делать отпечатки, на которых хорошо видны все папиллярные узоры и ладонные линии. Студенты изучают рисунок на отпечатках пальцев с помощью лупы:

- определяют дуги, петли и завитки;
- учатся подсчитывать количество гребней от середины узора до дельты;
- подсчитывают суммарный гребневой счет на каждой руке;
- проводят сравнение суммарного гребневого счета у представителей разных видов спорта;

оценивают суммарный гребневой счет у лиц с нарушением слуха и у лиц с нарушением зрения.

##### *Самостоятельная работа - 8 часов*

Студенты учатся делать отпечатки пальцев, определяют рисунок на пальцах (дуги, петли и завитки) и высчитывают гребневой счет на каждом

пальце и суммарный гребневой счет. Полученные результаты исследования сдаются во время микрозачета.

### ***Тема 15. Использование дерматоглифического метода в спорте***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Пальцевая дерматоглифика и исследование физических качеств и морфологических признаков у спортсменов высокой квалификации. Характер двигательных режимов в циклических видах спорта со скоростно-силовым характером (например, коньки-спринт, шорт-трек, бег-спринт), с динамической выносливостью (например, гребля, лыжные гонки, плавание, бег на длинные дистанции). Первая группа характеризуется пониженным количеством завитков и суммарного гребневого счета, повышением дуг и петель по сравнению со второй группой.

Ациклические виды спорта (например, игровые виды, фигурное катание, фристайл) имеют повышение суммарного гребневого счета и количества завитков, снижение количества дуг и петель по сравнению с циклическими видами скоростно-силовой направленности. Виды спорта со сложной биомеханикой двигательных действий (например, вольная борьба, тяжелая атлетика, бокс, коньки-многоборье) характеризуются максимальным гребневым счетом, количеством завитков, практическим отсутствием дуг и минимальным количеством петель по сравнению с циклическими видами и частично с игровыми.

Показатели пальцевой дерматоглифики являются генетическими маркерами физических способностей человека, и могут использоваться при отборе в разные виды спорта.

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Студенты пишут реферат на тему: «Использование дерматоглифического метода исследования в спорте и в клинической практике».

## ***Тема 16. Среда обитания и морфологические аспекты экологии спортсменов***

### *Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика среды обитания. Факторы естественной и искусственной среды. Концепция целостности в восприятии человека и окружающего его мира. Общие законы для живой и неживой природы.

Выяснение форм изменчивости индивида под воздействием факторов среды. Учет возрастно-половой, конституциональной и этнической принадлежности. Степень восприимчивости индивида к факторам среды. Гипотеза «конфликта организма со средой».

Понятия адаптации и акклиматизации. Биологический аспект адаптации: исторический и онтогенетический. Морфологические и физиолого-биохимические параметры адаптации организма человека. Экологические особенности конституции человека. Географические различия адаптивных сообществ. Классические экологические правила Бергмана и Аллена применительно к популяциям человека.

Адаптивные типы: арктический, тропический, аридный, высокогорный. Эколого-морфологические закономерности. Фактор холодового стресса и структурные особенности организма человека.

Степень восприимчивости индивида к факторам среды. Конфликт организма со средой. «Экологическая дифференциация пола» как степень полового диморфизма в разных климатогеографических зонах.

Человеческий фактор и его оценка с разных позиций: трудовой деятельности, профессиональной и спортивной. Морфологические аспекты адаптации организма. Работы П.Ф.Лесгафта по структурно-функциональным зависимостям. Разграничение биологических и социальных аспектов в морфологических проявлениях адаптации. Противоречия этих аспектов.

Спортсмены разных этно-территориальных групп. Адаптация спортсменов к экстремальным условиям в соревновательном периоде. Стратегия адаптации с учетом длительности приспособления организма и



надежности возникающих при этом механизмов. Проблема сохранения здоровья на фоне высоких спортивных достижений.

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

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

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

### **Вопросы для зачета**

1. Методы исследования в биологической антропологии.
2. Антропометрические и антропоскопические признаки.
3. Признаки с дискретной изменчивостью.
4. Признаки с непрерывной изменчивостью.
5. Правила измерения антропометром.
6. Антропометрические точки и измерение их высоты над полом.
7. Измерение обхватных размеров тела.
8. Измерение диаметров тела.
9. Измерение кожно-жировых складок.
10. Вычисление компонентов массы тела.
11. Какие измерения необходимо произвести для последующего вычисления мышечного компонента?
12. Какие измерения проводят для последующего вычисления костного компонента?
13. Измерение подвижности суставов.
14. Измерение силы отдельных групп мышц.
15. Типы осанок и методы их оценки. Патологические осанки.
16. Своды стопы. Методы оценки сводчатости стопы. Плоскостопие.

17. Морфологическая конституция. Конституциональные признаки. Конституциональные схемы.

18. Оценка типа конституции по схеме Штефко-Островского.

19. Оценка морфологической конституции мужчин и женщин.

20. Дерматоглифический метод исследования.

21. Аномалии развития и дерматоглифика.

22. Дерматоглифические исследования в спорте.

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

1) Основная литература:

1. Дерябин В.Е. Антропология: Курс лекций. – М.: Издательство Московского университета, 2009.

2. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

3. Никитюк Б.А. Морфология человека / Б.А. Никитюк, В.П. Чтецов. – М.: Изд-во МГУ, 1990.

4. Самусев, Р. П. Возрастная морфология (Ч. I) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Р. П. Самусев.– Волгоград: ВГАФК, 2012. – 177 с.: ил. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/233128.info>

5. Спортивная морфология [Электронный ресурс] : учеб. пособие [для студентов вузов] : направление 44.04.01 "Педагогическое образование", направленность "Физкультурное образование" / М. А. Попова, А. Э. Щербакова, А. Ю. Дронь, Р. М. Сафин, И. В. Мыльченко .– Сургут : РИО СурГПУ, 2016 .– 133 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/670831.info>

6. Харитонов В.М., Ожигова А.П., Година Е.З., Хрисанфова Е.Н., Бацевич В.А. Антропология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.

7. Харрисон Дж., Уайнер Дж., Тэннер Дж., Барникот Н., Рейнолдс В. Биология человека. М., 1979.

8. Хрисанфова Е.Н. Антропология: Учебник / Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. - 4-е изд. - М.: Наука, 2005.

2) Дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. Экология человека и интегративная антропология / Н.А. Агаджанян, Б.А. Никитюк, И.Н. Полуниин. – М.: Рос. Акад. Мед. Наук, 1996.

2. Гиляров А.М. Популяционная экология.– М.: Изд-во МГУ, 1990.

3. Гусева И.С. Морфогенез и генетика гребешковой кожи человека. – Мн.: Беларусь, 1986.

4. Интеграция знаний в науке о человеке: (Современная интегративная антропология). – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

5. Рогинский Я.Я., Левин М.Г. Антропология. М., 1963..

6. Рожков, М.С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, М.С. Рожков .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2015 .— 136 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/64098.info>

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

1. <http://www.sportedu.ru/>

2. <http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке;

3. <http://www.lenta.ru/science> – сайт новостей в науке;

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

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

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

7. <http://humbio.ru>

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

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

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

11. <http://www.anatomya-atlas.ru/> – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;
12. <http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/> – Электронный учебник Сапина М.Р.;
13. <http://www.anatomy.-portal.info/> – Анатомический портал;
14. <http://slovar-anatomy.ru/> – Словарь анатомии человека;
15. <http://www/e-anatomy.ru/> – Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека;
16. <http://www.allanatomy.ru/> – Анатомия человека
17. <http://www.alleng.ru/edu/biol.htm> – Образовательный ресурс

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
- Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
- Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
- Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

*Зарубежные базы данных:*

«Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийные классы, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

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

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Секционные залы (учебные аудитории) для проведения практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, набором таблиц, муляжей, барельефов.

5. Анатомический музей, включающий натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты для проведения занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и персональным компьютером с выходом в сеть Internet.

6. Гистологическая лаборатория с микроскопами и гистологическими препаратами.

7. Компьютерный класс с персональными компьютерами с программным обеспечением, с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

8. Антропологическая лаборатория, включающая анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением

«АВС-01» Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01» Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; плантограф, динамометры, медицинские весы.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Б1.В.1.23 Антропологические методы тестирования в клинической практике и спорте» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 и 4 курса, направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) направленности (профилю) «Физическая реабилитация» очная и заочная формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: анатомии и биологической антропологии

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма 7 семестр

заочная форма 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Антропометрические измерения и вычисление продольных размеров тела»</i>	25 неделя	20
2	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Вычисление поверхности и состава тела: мышечного, костного и жирового компонентов и пропорции тела»</i>	32 неделя	15
3	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Построение «Антропометрического профиля физического развития»</i>	36 неделя	15
4	<i>Презентация по тем: «Дерматоглифические методы исследования»</i>	41 неделя	20
5	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу (модулю) «Антропометрический метод исследования»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Пропорции тела. Градиент роста»</i>	10
3	<i>Подготовка доклада «Физическое развитие. Методы оценки»</i>	10
4	<i>Написание реферата по теме «Антропологические методы исследования в спортивном отборе»</i>	15
5	<i>Презентация по теме «Оценка осанки и сводчатости стопы у спортсменов разных видов спорта»</i>	10
6	<i>Презентация по теме «Дерматоглифический метод оценки генетических нарушений»</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим мероприятия при прохождении практики. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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



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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.23 Антропологические методы тестирования в клинической  
практике и спорте»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): **«Физическая реабилитация»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** очная форма 7 семестр  
заочная форма 8 семестр

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью настоящей дисциплины является формирование у студентов комплексных представлений о биологических закономерностях, лежащих в основе строения и функционирования морфологических систем организма; об изменении этих систем в различных возрастно-половых группах. Создать представление о методическом мониторинге этих систем для выявления возможных патологических состояний.

1. Познакомить студентов с понятием «норма» в строении морфологических систем организма.

2. Дать представление о современных методах исследования в изучении биологии человека, позволяющих контролировать и выявлять возможные патологические отклонения.

3. Раскрыть понимание генетических и средовых факторов в определении различных признаков и функций человека.

Программа реализуется на русском языке.

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

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

компетенции	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-3	<p><i>Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей</i></p>	7		8
	<p><b>Знать:</b> - комплекс антропометрических методов для оценки конкретных соматических признаков</p>	7		8
	<p><b>Уметь:</b> - оценить морфофункциональные изменения патологических и предпатологических состояний</p>	7		8
	<p><b>Владеть:</b> - набором возрастно-половых показателей, характеризующим уровень физиологической подготовленности обучающегося контингента</p>	7		8

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Методы исследования в биологической антропологии	6	2				
2.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод бисследования	6		4	2		
3.	Оценка состава тела	6		2	4		
4.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела	6		2	4		
5.	Оценка физического развития с использованием графического метода по построению «Антропометрического профиля»	6		4	6		
6.	Оценка сводов стопы и типов осанки	6		2	6		
7.	Типологии телосложения	6	2				
8.	Измерение силы отдельных групп мышц	6		2	2		
9.	Измерение подвижности суставов с использованием гониометрического метода	6		2	2		
10.	Признаки с непрерывной изменчивостью	6	2				
11.	Признаки с дискретной изменчивостью	6	2				
12.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	6	2				
13.	Методы оценки	6	2				

	дерматоглифических показателей					
14.	Оценка дерматоглифических показателей	6		2	6	
15.	Использование дерматоглифического метода в спорте	6		2	4	
16.	Среда обитания и морфологические аспекты экологии спортсменов	6		2		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>						<b>Зачет</b>
<b>Итого часов: 72 часа</b>		<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Методы исследования в биологической антропологии	8	2		4		
2.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод исследования	8		2	4		
3.	Оценка состава тела	8			4		
4.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела	8			4		
5.	Оценка физического развития с использованием графического метода по построению «Антропометрического профиля»	8			6		
6.	Оценка сводов стопы и типов осанки	8			4		

7.	Типологии телосложения	8		2	4		
8.	Измерение силы отдельных групп мышц	8			2		
9.	Измерение подвижности суставов с использованием гониометрического метода	8			2		
10.	Признаки с непрерывной изменчивостью	8			2		
11.	Признаки с дискретной изменчивостью	8			2		
12.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	8			2		
13.	Методы оценки дерматоглифических показателей	8		2	2		
14.	Оценка дерматоглифических показателей	8			10		
15.	Использование дерматоглифического метода в спорте	8			4		
16.	Среда обитания и морфологические аспекты экологии спортсменов	8		2	4		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.24 Частные методики лечебного массажа»**

Направление подготовки:

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

профиль:

«Физическая реабилитация»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018г

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры  
им. И.М. Сакизова-Серазини

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Власова Наталья Анатольевна кандидат педагогических наук, доцент – доцент  
кафедры Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
РГУФКСМиТ;

Рецензент:

Тарасов Александр Викторович кандидат медицинских наук, доцент – доцент  
кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ;



## **1. Цель освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины являются: подготовка специалистов, способных к целостному и системному анализу проблем современной жизни на основе системного подхода к деятельности в профессиональной сфере. Необходимо создать у студентов понятие об общих принципах и методических правилах использования массажа с лечебной и лечебно-профилактической целями и на этой основе научить их навыкам применения частных методик лечебного массажа при различных заболеваниях.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Частные методики лечебного массажа» занимает существенное место в профессионально-педагогической подготовке специалистов и относится к профильному циклу вариативной части. Проблема лечения заболеваний и восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности после травм и перенесенных заболеваний, массаж в комплексе с ЛФК, физиотерапией и другими процедурами играет важную роль в этой области.

Учебный процесс состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе особое внимание уделяется анатомо-физиологическим особенностям лечебного массажа, механизмам действия массажа, гигиеническим основам массажа и классификации лечебного массажа.

Основная часть курса дисциплины «Частные методики лечебного массажа» являются теоретико-практическое освоение студентами частных методик лечебного массажа при различных заболеваниях и повреждениях. освоение техники и методики аппаратного массажа: вибро-, пневмо- и гидромассажа. Ознакомление с особенностями комбинированного массажа, а также сочетание ручного массажа с физио- и гидротерапией, криомассажем, кремами, мазями, растирками и маслами.

Массаж отдельных частей тела и методики сеансов частного лечебного массажа студенты осваивают в парах, поочередно занимая место массируемого

и массирующего. Это позволяет приобрести более профессиональные навыки и понимание физиологического и физического состояния массируемых частей тела и тканей.

Самостоятельно студенты выполняют задания преподавателей по теоретическим основам массажа и практическим навыкам. Проверка самостоятельной работы студентов по теоретическим основам лечебного массажа осуществляется во время консультаций и собеседования, проверка знаний по овладению практическими навыками массажа проводится путем демонстрации частных методик лечебного массажа на отдельных участках тела.

Зачет для очной и заочной формах обучения включает вопросы теории и практическую демонстрацию частных методик лечебного массажа.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: анатомия, экология, физиология, биология, биохимия, биомеханика, педагогика, психология, гигиена, спортивная медицина, ТФВ и дисциплины спортивно-педагогического цикла.

Рабочая программа дисциплины «Частные методики лечебного массажа» имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам, т.е. 72 часа, из них для очной формы обучения 14 часов – лекций, 28 часов – практических занятий, 30 часов – самостоятельной работы, заочной формы обучения 2 часа – лекций, 10 часов – практических занятий и 60 часов – самостоятельная работа.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<i>ПК-2</i>	Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические и иные средства и методические приемы для восстановления временно утраченных функций и развития необходимых компенсаторных физических качеств для успешного завершения реабилитационного процесса	7		8
<i>ПК-2.1</i>	Знает: - основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; - физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека;	7		8
<i>ПК-2.3</i>	Умеет: - владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; - оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций;	7		8
<i>ПК-2.5</i>	Имеет опыт: Определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	7		8

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			конного типаЗанятия	арского типаЗанятия	отаСамостоятельная		
1	<b>I ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА</b>	7	4		8		
2	1.1.Общие понятия о лечебном массаже	7	2		2		
3	1.2. Системы лечебного массажа. Методы лечебного массажа и методика их комбинирования.	7			2		
4	1.3. Формы и классификация видов лечебного массажа	7	2		2		
5	1.4. Сочетание массажа с физическими методами лечения. Гели, растирки и мази в лечебном массаже	7			2		
6	<b>II.КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ</b>	7	10	28	22		
7	2.1 Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	7	2	6	4		
8	2.2. Лечебный массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	7	2	6	4		
9	2.3. Лечебный массаж при заболеваниях органов дыхания	7	2	4	4		
10	2.4. Лечебный массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы	7	2	6	4		
11	2.5. Лечебный массаж при заболеваниях желудочно-	7	2	4	4		

	кишечного тракта						
12	2.6. Лечебный массаж при нарушениях обмена веществ	7		2	2		
13							Зачет
<b>Итого часов:</b>		<b>14</b>	<b>28</b>	<b>30</b>			

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	Занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>I ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА</b>	8	2		16		
2	1.1. Общие понятия о лечебном массаже	8			4		
3	1.2. Системы лечебного массажа. Методы лечебного массажа и методика их комбинирования.	8			4		
4	1.3. Формы и классификация видов лечебного массажа	8			4		
5	1.4. Сочетание массажа с физическими методами лечения. Гели, растирки и мази в лечебном массаже	8			4		
6	<b>II КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ</b>	8		10	46		
7	2.1 Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8		2	8		
8	2.2. Лечебный массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	8		2	8		
9	2.3. Лечебный массаж при заболеваниях органов дыхания	8		2	8		
10	2.4. Лечебный массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы	8		2	8		
11	2.5. Лечебный массаж при заболеваниях желудочно-кишечного	8		2	6		

	тракта						
12	2.6. Лечебный массаж при нарушениях обмена веществ	8			6		
13							Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>10</b>	<b>60</b>		

## II. Содержание курса

Раздел 1. Общие основы лечебного массажа.

Раздел 2. Классификация видов лечебного массажа и методика проведения.

### 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА

#### Тема 1.1 Общие понятия о лечебном массаже.

Место лечебного массажа в лечении реабилитации. Механизмы лечебного и восстанавливающего действия лечебного массажа. Гигиенические требования к проведению лечебного массажа (помещению, инвентарю, массажисту, пациенту). Режим работы массажиста. Показания и противопоказания к назначению лечебного массажа.

#### Тема 1.2 Системы лечебного массажа. Методы лечебного массажа и методика их комбинирования

Понятие о системах лечебного массажа. Методы лечебного массажа.

Характеристика классического, сегментарно-рефлекторного, периостального и других видов и особенности их проведения при повреждениях и заболеваниях.

Виды аппаратного метода массажа и методика их выполнения. Продолжительность сеанса общего, частного аппаратного массажа.

Комбинированный метод массажа и методика его проведения. Ножной массаж и его применение в лечебной практике.

#### Тема 1.3 Формы и классификация видов лечебного массажа

Формы лечебного массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (взаимомассажа, квадримассажа, парного массажа и самомассажа).

Методика проведения сеанса общего массажа по участкам тела, чередование приемов, распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела.

Сеанс частного массажа. Характеристика сеанса частного массажа и особенности его проведения. Понятие о сеансе (процедуре) и курсе лечебного массажа.

### Классификация лечебного массажа

Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: массаж при заболеваниях нервной системы; массаж при заболеваниях органов пищеварения; массаж при нарушении обмена веществ.

## **Тема 1.4 Сочетание массажа с физическими методами лечения. Гели, растирки и мази в лечебном массаже**

Массаж в сочетании с физическими методами лечения. Цель использования тепловых процедур. Последовательность применения тепловых процедур и массажа. Особенности массажа с применением грязей, парафина. Методы сочетания массажа со светолечебной процедурой. Методика массажа при сочетании с электролечением.

Методика применения гелей, мазей, растирок и т.п. с лечебной целью в процессе массажа.

## **2. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА, ИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ, ФОРМЫ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ**

### **Тема 2.1 Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

Понятия о сеансе лечебного массажа при травмах и заболеваниях. Понятие о периодах применения лечебного массажа. Роль отсасывающего массажа; его методика. Особенности массажа мягких тканей, связок, костей.

#### ***2.1.1 Методика сеанса лечебного массажа при повреждениях мягких тканей***

Сроки назначения сеанса массажа. Приемы массажа при повреждении мягких тканей. Комбинирование массажа с ЛФК, тепловыми процедурами и

лечебными мазями. Отсасывающий массаж и методика его проведения. Продолжительность сеанса и количество повторений в сутки.

- Методика лечебного массажа при растяжении связок суставов.

Механизмы лечебного действия. Сроки назначения лечебного массажа. Особенности сеанса массажа при повреждениях связок: коленного, голеностопного, лучезапястного, локтевого, плечевого суставов и др. Методы массажа в профилактике образования контрактуры. Комбинирование массажа с ЛФК, физиопроцедурами и механотерапией, мазями и растирками.

- Методика массажа при паратенитах. Механизмы лечебного действия массажа. Показания и противопоказания. Особенности первых 3-4 сеансов массажа. Особенности массажа на больном участке. Продолжительность и количество повторений сеансов в сутки. Отличие вводной и заключительной части сеанса массажа от основной. Сочетание массажа с согревающими и лечебными мазями. Комбинирование физиопроцедур с массажем.

- Методика массажа при тендовагинитах. Механизмы лечебного действия массажа. Сроки назначения массажа. Приемы массажа. Особенности сеанса; массажа (интенсивность). Роль отсасывающего массажа. Особенности массажа; и положение больного при заболевании разгибателей предплечья, пальцев кисти рук, голени, стопы и ахиллова сухожилия. Сочетание массажа с ЛФК, тепловыми процедурами, ваннами, грелками, баней, компрессами, согревающим и лечебными мазями. Количество сеансов в сутки.

- Методика массажа при бурсите. Механизмы лечебного действия массажа. Сроки назначения массажа. Приемы массажа. Положение больного при массаже коленного, локтевого суставов. Сочетание массажа с ЛФК, тепловыми процедурами. Курс массажа, количество сеансов в сутки.

- Методика массажа после оперативного сшивания разрыва ахиллова сухожилия. Механизм лечебного действия массажа. Роль отсасывающего массажа. Сроки назначения лечебного массажа после сшивания. Приемы массажа в первые сеансы после сшивания и последующие (т.е. по периодам).



Комбинирование массажа с другими физическими методами лечения.  
Сочетание массажа с ЛФК.

### ***2.1.2 Массаж при переломах костей верхнего плечевого пояса***

Механизм лечебного действия массажа. Сроки назначения массажа. Положение больного, конечности. Роль отсасывающего массажа. Особенности методики массажа по периодам. Методика сегментарно-рефлекторного массажа. Цель и методика применения вибрационного массажа. Пассивные и активные движения. Сочетание массажа с другими физическими методами лечения.

### ***2.1.3 Массаж при переломах костей нижних конечностей***

Сроки назначения массажа. Особенности методики массажа в зависимости от локализации перелома (бедренной, берцовой костей). Методика сеансов массажа по периодам. Положение пациента при массаже бедра (передней поверхности), голени, стопы. Сочетание массажа с другими физическими методами лечения и ЛФК.

### ***2.1.4 Массаж при повреждениях суставов и после оперативного лечения привычного вывиха плеча***

Методика сеанса массажа при повреждениях суставов: коленного, голеностопного, плечевого, межфаланговых и др. Особенности отсасывающего массажа. Сочетание массажа с другими методами лечения. Роль движений. Методика сеанса массажа при вывихе плеча. Сроки назначения массажа. Приемы массажа. Сочетание массажа с другими методами лечения: ЛФК, физиотерапия, механотерапия, мази.

### ***2.1.5 Массаж при травмах кисти и стопы***

Сроки назначения массажа при травмах кисти: пястных, фаланговых костей. Особенности сеанса массажа в первые дни назначения и последующее время. Методика сочетания массажа с ЛФК и электро-, тепло- и водолечением на всех этапах лечения. Методика сеанса массажа при травмах стопы. Сроки назначения массажа. Отсасывающий массаж, особенности массажа и пер иммобилизации стопы и после. Роль движений. Сочетание с другими

метод, лечения. Роль сегментарного и точечного массажа при травмах (переломах) стопы.

### ***2.1.6 Массаж при неосложненных переломах позвоночника***

Сроки назначения массажа в зависимости от локализации повреждения функционального состояния организма. Роль и методика сегментарного и точечного массажа при переломах позвоночника. Сочетание массажа с ЛФК другими методами лечения. Количество повторений сеансов в сутки.

### ***2.1.7 Массаж при переломах костей таза***

Сроки назначения массажа. Методика сеанса массажа в первые дни после повреждения. Особенности массажа спины, тазовой области, нижних конечностей. Методика массажа паравертебральных зон спинномозговых сегментов. Сочетание массажа с другими методами лечения и ЛФК.

### ***2.1.8 Массаж при повреждении менисков коленного сустава и после оперативного удаления***

Сроки назначения массажа. Положение конечности при массаже. Количество повторений сеансов массажа в сутки. Особенности методики массажа и паравертебральных зон спинномозговых сегментов. Сочетание массажа с других физическими методами лечения, согревающими и лечебными мазями. Роль пассивных движений.

### ***2.1.9 Массаж при артритах, артрозах и тугоподвижности суставов***

• Методики массажа при артритах. Особенности массажа в первом периоде острого течения заболеваний: тазобедренного, коленного, плечевого, локтевого, голеностопного, лучезапястного суставов и кисти. Положение массируемых частей тела: голени, бедра и т.д. Частота назначения сеансов массажа и продолжительность курса. Методика массажа в подостром периоде артрита: тазобедренного, коленного и д.р. суставов. Комбинирование массажа с другими средствами. Особенности методики массажа паравертебральных зон спинномозговых сегментов, а также рефлекторных зон, расположенных на подошвах.

- Методика массажа при артрозах. Особенности массажа по периодам. Приемы массажа при артрозе тазобедренного, коленного и других суставов, пассивных, активных движений. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой, гимнастикой в воде и различными физическими методами лечения. Массаж паравертебральных зон.

- Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. Особенности массажа при контрактуре в локтевом суставе, коленном суставе, лучезапястном, голеностопном и других суставах. Роль движений в устранении контрактур и тугоподвижности суставов. Комбинирование массажа с другими физическими методами лечения и мазями.

#### ***2.1.10 Массаж при ожогах и обморожениях***

Механизм лечебного действия массажа при ожогах и обморожениях. Методические особенности при проведении сеансов лечебного массажа при ожогах и обморожениях. Методика вводного массажа при ожогах. Роль отсасывающего массажа. Приемы массажа в первые сеансы. Особенности массажа до и после кожно-пластических операций, проводимых с целью устранения рубцовых деформаций. Роль сегментарно-рефлекторного массажа при термических ожогах в остром периоде травмы.

#### ***2.1.11 Массаж при сколиозах и плоскостопии***

- Методика лечебного массажа при сколиозах. Особенности методики массажа в зависимости от локализации и вида сколиоза, его степени, на выпуклой и вогнутой стороне искривления. Паравертебральные зоны массажа при поясничном, грудном и пояснично-грудном отделах и методика массажа. Положение пациента. Комбинирование массажа с ЛФК.

- Методика сеанса лечебного массажа при плоскостопии. Роль массажа при плоскостопии. Характер применения массажных приемов. Особенности массажа внутренней и наружной сторон стопы. Особенности массажа икроножной и переднеберцовых мышц голени. Продолжительность сеанса массажа и количество раз в сутки. Комбинирование массажа с ЛФК при плоскостопии.

## **Тема 2.1. Лечебный массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

### ***2.1.1 Методика лечебного массажа при ишемической болезни сердца (стенокардии, инфаркте миокарда и постинфарктном состоянии)***

• Лечебный массаж при стенокардии. Механизмы лечебного действия массажа при стенокардии. Особенности массажа спины с левой стороны. Методика массажа паравертебральных спинномозговых сегментов. Методика массажа шеи и трапециевидных мышц. Массаж межреберных промежутков. Массаж груди и особенности массажа у женщин. Методика массажа руки. Продолжительность сеанса массажа.

• Методика сеанса массажа при инфаркте миокарда и в постинфарктном состоянии. Механизмы лечебного действия массажа при инфаркте миокарда. Показания и противопоказания к назначению массажа. Особенности проведения сеансов массажа на этапах реабилитации. Задача массажа в первом периоде, положение больного - массаж ног. Особенности массажа правой руки. Массаж спины в положении на правом боку. Массаж ягодичных мышц. Особенно массажа паравертебральных зон. Методика массажа шеи и трапециевидных мышц. Особенности массажа груди. Продолжительность сеанса массажа. Сочетание массажа с ЛФК.

### ***2.2.2 Лечебный массаж при недостаточности кровообращения***

Показания и противопоказания к проведению массажа. Механизмы лечебного действия массажа. Особенности техники массажа в зависимости степени недостаточности кровообращения. Рефлекторный массаж.

### ***2.2.3 Лечебный массаж при гипертонической болезни***

Механизмы лечебного действия массажа. Особенности методики массажа; в зависимости от стадии заболевания. Показания и противопоказания к назначению массажа.

Особенности массажа спины. Особенности массажа воротниковой зоны, шеи и волосистой части головы. Массаж груди. Особенности сеанса массажа после гипертонического крича. Сочетание массажа с ЛФК.

#### ***2.2.4 Лечебный массаж при нейроциркуляторной дистонии гипотонической болезни***

Механизмы лечебного действия массажа. Методика сеанса массажа при нейроциркуляторной дистонии. Особенности методики сеансов массажа при повышенном и пониженном артериальном давлении. Приемы массажа в том и другом случаях. Положение пациента при массаже. Особенности сеанса рефлекторно-сегментарного массажа.

Методика сеанса массажа, имеющего профилактическую направленность. Роль рефлекторно-сегментарного массажа. Сочетание массажа с ЛФК.

Методика сеанса массажа при гипотонической болезни. Интенсивность сеанса массажа. Методика проведения общего массажа по участкам тела. Особенности массажа спинномозговых сегментов. Комбинирование массажа с ЛФК.

#### ***2.2.5 Лечебный массаж при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен***

• Лечебный массаж при облитерирующем эндартериите. Механизм лечебного действия массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа. Методика сеанса массажа при облитерирующем эндартериите. Особенности сеанса общего массажа для укрепления всего организма и улучшения общего кровообращения при 1 и 2 стадии ишемии. Особенности сеанса массажа спины, здоровой и больной конечностей. Особенности массажа приподнятой конечности и опущенной на кушетку. Приемы и их последовательность в том и другом положении. Массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов.

• Лечебный массаж при варикозном расширении вен. Сочетание массажа с ЛФК. Методика сеанса массажа при варикозном расширении вен. Задачи массажа. Противопоказания к массажу. Особенности сеанса общего массажа, его продолжительность. Наилучшее положение конечности при проведении массажа на больной ноге. Особенности сеанса массажа при трофических язвах. Методика сеанса массажа для усиления венозного оттока. Особенности массажа

пояснично-крестцовой области, ягодичных мышц и гребня подвздошной кости. Особенности интенсивного массажа мышц живота. Методика выполнения сеанса массажа паравертебральных зон спинномозговых сегментов.

### **Тема 2.3. Лечебный массаж при заболеваниях органов дыхания**

Задачи массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа. Механизм лечебного действия массажа при заболеваниях органов дыхания.

#### ***2.3.1 Массаж при заболеваниях пневмонией и плевритом***

Массаж передней и задней стенок грудной клетки, приемы. Массаж межреберных промежутков. Методика сеанса массажа в зависимости от двигательного режима. Положение больного для массажа при различных двигательных режимах. Сочетание массажа с ЛФК.

#### ***2.3.2 Массаж при бронхиальной астме***

Роль массажных приемов, способствующих расширению бронхов и улучшению вентиляции легких. Методика массажа спины, груди, шеи и надплечья в положении лежа и в положении сидя. Особенности массажа для увеличения подвижности диафрагмы и грудной клетки, укрепления мышц, принимающих участие в акте дыхания. Методика массажа паравертебральных зон спинномозговых сегментов. Сочетание массажа с пассивными и активными движениями. Комбинирование массажа с ЛФК.

#### ***2.3.3 Массаж при хронических неспецифических заболеваниях легких (хронических бронхитах, бронхоэктатической болезни, эмфиземе легких)***

Механизмы лечебного действия массажа при хронических неспецифических заболеваниях органов дыхания. Показания и противопоказания. Задача массажа в укреплении дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности ребер, улучшении функции внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы, выделении мокроты.

Методики массажа при хроническом бронхите: спины, груди, надплечья, межреберных промежутков, подреберья. Особенности применения ручной и аппаратной вибрации. Методика проведения пассивных давящих движений. Сочетание массажа с ЛФК (дренажные упражнения и др.).

Методика сеанса массажа при бронхоэктатической болезни, направленная на укрепление организма, выделение мокроты, улучшение вентиляции и газообмена в легких. Положение пациента при массаже. Особенности массажа грудной клетки, надплечья, подреберного угла. Сочетание массажа с ЛФК. Методика сеанса массажа при эмфиземе легких. Сочетание массажа с ЛФК.

## **Тема 2.4. Лечебный массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы**

Механизмы лечебного действия массажа при заболеваниях и травмах нервной системы.

### ***2.4.1 Массаж при вялых и спастических параличах***

Показания и противопоказания к назначению массажа. Особенности сеансов массажа при вялом параличе в ранние и поздние сроки, приемы и техника их выполнения. Роль пассивных движений в парализованных конечностях. Сочетание массажа с ЛФК и другими физическими процедурами. Задачи и методика массажа при спастических параличах. Положение пациента при проведении массажа. Последовательность массируемых частей тела. Точечный массаж. Методика проведения парного массажа при спастическом параличе и синкинезиях. Роль пассивных движений и их место в сеансе массажа. Сочетание массажа с ЛФК, баней, согревающими мазями.

### ***2.4.2 Массаж при остеохондрозе позвоночника различной локализации***

Механизмы лечебного действия массажа при остеохондрозе позвоночника в зависимости от места его локализации: шейный, шейно-грудной, грудной и пояснично-крестцовый. Стадии: острая, подострая, неполной и полной ремиссии. Особенности сеанса массажа и острой форме. Роль рефлекторного массажа.

Методика сеанса массажа при остеохондрозе в подострой форме. Массаж верхней части спины: длинные и широчайшие мышцы, фасции трапецевидной мышцы, подлопаточная область, верхние пучки трапецевидной мышцы. Массаж плеч и мышц шеи. Приемы массажа на каждом отдельном участке. Массаж больших грудных мышц, межреберных промежутков.

Особенности методики массажа при шейно-грудном остеохондрозе. Особенности сеанса массажа при грудном остеохондрозе. Особенности сеанса массажа при пояснично-крестцовом остеохондрозе. Массаж ягодичных мышц, массаж крестца; массаж гребня подвздошной кости. Массаж поясничной области. Роль пассивных движений. Сочетание массажа с тепловыми процедурами и ЛФК. Методика сеанса массажа при неполной и полной ремиссии. Роль пассивных движений. Сочетание классического массажа с аппаратным, с ЛФК, баней (парной), мазями, соллюксом, парафином и т.д.

### ***2.4.3 Массаж при невритах***

Задача массажа в раннем восстановительном периоде (2-25 сутки) и позднем (25-60 сутки) и т.д. Дифференцированное воздействие на мышцы в разные периоды. Методика применения сегментарно-рефлекторного массажа, воротниковый, крестцово-поясничной областей. Применение вибрационного (классического, аппаратного) массажа. Массаж под соллюксом, ручной массаж в воде.

Сочетание массажа с пассивными и активными движениями. ЛФК, лечебными и согревающими мазями. Сегментарно-рефлекторный массаж на суставах, мышцах. Пассивные и активные движения.

• Методика сеанса массажа при неврите лицевого нерва. Приемы массажа. Особенности сеанса массажа в 1-12-й день. Последовательность массируемых участков, продолжительность сеанса. Методика сеанса массажа с 12-15-го дня до 4-6 месяцев. Продолжительность сеанса массажа и частота выполнения в сутки. Особенности массажа лица и изнутри рта. Сочетание массажа с ЛФК.

• Методика сеанса массажа при поражении плечевого сплетения (плексит). Методика массажа на спине, груди и пораженной конечности. Положение больного. Особенности массажа шеи, верхних пучков трапецевидной, дельтовидной, двуглавой, внутренней плечевой мышц, сгибателей кисти и пальцев. Сочетание массажа с тепловыми процедурами, мазями, ЛФК. Массаж паравертебральных зон.



• Методика сеанса лечебного массажа при неврите лучевого, локтевого, срединного нервов. Время назначения щадящего массажа. Последовательность выполнения массажа на различных участках конечности. Приемы массажа. Продолжительность сеансов массажа и их частота. Сочетание массажа с ЛФК, электростимуляцией, теплом, лечебными и согревающими мазями.

• Методика сеанса массажа при неврите седалищного. Методика массажа при неврите седалищного нерва, массируемые зоны. Массаж на задней поверхности бедра. Роль пассивных и активных движений в сеансе массажа. Сочетание массажа с тепловыми процедурами, мазями. Комбинирование ручного массажа с вибрационным. Частота сеансов массажа в сутки.

• Методика сеанса массажа при неврите мало- и большеберцового нерва. Особенности массажа икроножной мышцы. Особенности массажа передней, боковой поверхности голени – положение больного. Особенности массажа стопы. Сочетание массажа с ЛФК, тепловыми процедурами, мазями. Массаж в воде. Частота сеансов массажа в сутки.

#### ***2.4.4 Массаж при невралгиях***

• Методика сеанса массажа при невралгии межреберных нервов. Положение пациента. Последовательность массируемых участков на туловище. Особенность массажа на больной и здоровой стороне спины, груди. Методика вводного сеанса массажа. Методика сеанса основной части массажа на спине. Особенности массажа межреберных промежутков. Особенности заключительной части массажа на спине. Сочетание массажа с дыхательными упражнениями и давлением (пассивные движения). Использование тепловых процедур, согревающих и лечебных мазей. Продолжительность сеанса массажа, частота в сутки.

• Методика сеанса массажа в первые дни. Особенности массажа в подострой стадии. Массируемые части тела и приемы массажа на них. Особенности массажа выхода большого и малого затылочного нервов. Продолжительность первых сеансов массажа и последующих. Сочетание

классического массажа с вибромассажем, с пассивными движениями, ЛФК, тепловыми и физиопроцедурами, а также лечебными и согревающими мазями.

#### 2.4.5 Массаж при неврозах, головной боли

- Лечебный массаж при неврозах. Механизмы лечебного действия массажа. Методика массажа при неврозах. Особенности сеансов общего и частного массажа. Массаж спины, груди. Массаж воротниковой зоны. Сочетание массажа с физическими упражнениями, спортом. Комбинирование классического массажа с гидромассажем и баней (парной). Продолжительность общего и частного сеансов. Частота применения и курс массажа.

- Методика массажа при головных болях. Особенности массажа спины и груди – приемы массажа. Массаж шеи и надплечья. Особенности массажа шейных сегментов С-D. Методика сеанса массажа волосистой части головы. Сочетание массажа с физическими упражнениями, прогулками, водными процедурами.

### **Тема 2.5. Лечебный массаж при заболеваниях органов пищеварения**

Задачи и механизмы лечебного действия массажа.

#### ***2.5.1 Массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки***

Показания и противопоказания к назначению лечебного массажа. Массаж эпигастральной области и правого подреберья. Особенности методики массажа в зависимости от стадии заболевания. Особенности сеанса массажа паравертебральных зон и сочетание массажа с ЛФК.

#### ***2.5.2 Массаж при дисфункциях кишечника, энтероколитах, энтероптозе и нарушениях моторной функции толстого кишечника***

- Методика сеанса лечебного массажа при дисфункциях кишечника в подострый период. Особенности массажа спины: длинных и широчайших мышц. Особенности массажа вокруг левой лопатки. Особенности массажа живота: толстого кишечника; косых мышц; прямых мышц. Массаж в области крестца. Особенности применения приемов вибрации на животе. Сотрясение в области

живота. Массаж в сочетании с тепловыми процедурами (парафин, озокерит) и ЛФК.

• Методика сеанса массажа при энтероколитах и дискинезиях. Массаж спины: длинных мышц спины с акцентом на паравертебральные зоны спинномозговых сегментов. Массаж подреберья, прямых и косых мышц живота. Поглаживание, выжимание и надавливание по ходу толстого кишечника, вибрация. Сотрясение в области живота. Сочетание массажа с физическими упражнениями.

## **Тема 2. 6. Лечебный массаж при нарушениях обмена веществ**

Механизмы лечебного действия массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа.

### ***2.6.1 Массаж при подагре***

Массируемые части тела. Особенности методики сеанса массажа при подагре с целью улучшения крово- и лимфообращения в пораженных суставах. Методика массажа для снятия напряжения и боли в мышцах и суставах. Особенности массажа в остром и подостром периодах заболевания. Роль пассивных движений и методика их применения в сеансе массажа. Массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов и рефлекторных зон, расположенных на подошве стопы. Сочетание массажа с физиотерапией, тепловыми процедурами и физическими упражнениями.

### ***2.6.2 Массаж при ожирении***

Показания и противопоказания к назначению массажа. Формы массажа, применяемые при ожирении. Особенности общего, частного массажа и их продолжительность. Приемы массажа при ожирении. Комбинирование физических упражнений, бега, плавания с массажем. Особенности массажа в комплексе с парной баней. Приемы массажа. Особенности применения вибрационного массажа и гидромассажа при избыточном отложении жира на отдельных частях тела.

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

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

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

### **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.**

1. Понятие о лечебном массаже, его цель и задачи.
2. Виды лечебного массажа.
3. Системы лечебного массажа.
4. Методы лечебного массажа.
5. Методы комбинированного лечебного массажа.
6. Формы лечебного массажа.
7. Сочетание классического массажа с физическими методами лечения.
8. Применение лечебного массажа в области физической реабилитации.
7. Сочетание лечебного массажа с ЛФК.
8. Понятие о периодах применения лечебного массажа.
9. Методика использования массажа с мазями, растирками и кремами.
10. Общие противопоказания к массажу.
11. Методика массажа при ушибах.
12. Методика массажа при растяжениях.
13. Роль отсасывающего массажа и его методика.
14. Особенности массажа костей.
15. Сроки назначения лечебного массажа.

16. Методика массажа в профилактике образования контрактуры.
17. Механизм лечебного действия массажа при тендовагинитах.
18. Методика массажа при бурсите, приемы массажа, положение больного при массаже коленного, локтевого суставов.
19. Методика массажа после оперативного сшивания разрыва ахиллова сухожилия.
20. Методика массажа при переломах костей верхнего плечевого пояса.
21. Методика при переломе костей нижних конечностей по периодам.
22. Массаж при повреждениях суставов и после оперативного лечения первичного вывиха плеча.
23. Методика массажа при травмах кисти и стопы, сроки на значения,
24. Методика сочетания массажа с ЛФК и электро-, тепло- и гидролечением на всех этапах лечения.
25. Отсасывающий массаж, особенности методики массажа в период иммобилизации стопы.
26. Роль сегментарного и точечного массажа при травмах (переломах) стопы.
27. Роль и методика сегментарного и точечного массажа при переломах позвоночника.
28. Методика сеанса массажа в первые дни после перелома костей таза.
29. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава и после их оперативного удаления.
30. Методика массажа при артритах. Особенности массажа в первом периоде острого течения заболеваний: тазобедренного, коленного, плечевого, локтевого и др. суставов.
31. Методика массажа при артрозах, особенности массажа по периодам.
32. Механизм лечебного действия массажа при ожогах и обморожениях.

33. Методика вводного массажа при ожогах.
34. Роль сегментарно-рефлекторного массажа при термических ожогах в остром периоде травмы.
35. Методика лечебного массажа при сколиозах.
36. Методика сеанса лечебного массажа при плоскостопии.
37. Механизм лечебного действия массажа при стенокардии.
38. Методика сеанса массажа при инфаркте миокарда и в постинфарктом состоянии.
39. Методика сеанса лечебного массажа при гипертонической болезни.
40. Методика массажа при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен.
41. Методика лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания.
42. Методика лечебного массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
43. Методика сеанса лечебного массажа при дисфункциях кишечника в подострый период.
44. Методика сеанса массажа при энтероколитах и дискинезиях.
45. Методика массажа при нарушениях обмена веществ.
46. Методика лечебного массажа при вялых и спастических параличах.
47. Методика массажа при остеохондрозе позвоночника различной локализации.
48. Особенности лечебного массажа при невритах в раннем и позднем периодах.
49. Методика сеанса лечебного массажа при невритах лучевого, локтевого и срединного нерва.
50. Методика сеанса лечебного массажа при невралгии межреберных нервов.

### **Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу.**

1. Понятие о лечебном массаже, его цель и задачи.

2. Виды лечебного массажа.
3. Системы лечебного массажа.
4. Методы лечебного массажа.
5. Формы лечебного массажа.
6. Сочетание классического массажа с физическими средствами лечения.
7. Применение лечебного массажа в области физической реабилитации.
8. Сочетание лечебного массажа с ЛФК.
9. Методика использования лечебного массажа с мазями, растирками и кремами.
10. Общие противопоказания к лечебному массажу.
11. Методика лечебного массажа при ушибах.
12. Методика лечебного массажа при растяжениях.
13. Сроки назначения лечебного массажа.
14. Методика лечебного массажа в профилактике образования контрактуры.
15. Механизм лечебного действия массажа при тендовагинитах.
16. Методика лечебного массажа при бурсите, приемы массажа, положение больного при массаже коленного, локтевого суставов.
17. Методика лечебного массажа при переломах костей верхнего плечевого пояса.
18. Методика лечебного массажа при переломе костей нижних конечностей по периодам.
19. Лечебный массаж при повреждениях суставов и после оперативного лечения первичного вывиха плеча.
20. Методика лечебного массажа при травмах кисти и стопы, сроки назначения.
21. Методика сочетания лечебного массажа с ЛФК и электро-, тепло- и гидролечением на всех этапах лечения.

22. Роль сегментарного и точечного массажа при травмах (переломах) стопы.
23. Роль и методика сегментарного и точечного массажа при переломах позвоночника.
24. Методика сеанса лечебного массажа в первые дни после перелома костей таза.
25. Методика лечебного массажа при повреждении менисков коленного сустава и после их оперативного удаления.
26. Методика лечебного массажа при артритах. Особенности массажа в первом периоде острого течения заболеваний: тазобедренного, коленного, плечевого, локтевого и др. суставов.
27. Методика лечебного массажа при артрозах, особенности массажа по периодам.
28. Механизм лечебного действия массажа при ожогах и обморожениях.
29. Методика лечебного массажа при сколиозах.
30. Методика сеанса лечебного массажа при плоскостопии.
31. Механизм лечебного действия массажа при стенокардии.
32. Методика сеанса массажа при инфаркте миокарда и в постинфарктом состоянии.
33. Методика сеанса лечебного массажа при гипертонической болезни.
34. Методика лечебного массажа при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен.
35. Методика лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания.
36. Методика лечебного массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
37. Методика сеанса лечебного массажа при дисфункциях кишечника в подострый период.
38. Методика сеанса лечебного массажа при энтероколитах и дискинезиях кишечника.
39. Методика лечебного массажа при нарушениях обмена веществ.



40. Методика лечебного массажа при вялых и спастических параличах.
41. Методика лечебного массажа при остеохондрозе позвоночника различной локализации.
42. Особенности лечебного массажа при невритах в раннем и позднем периодах.
43. Методика сеанса лечебного массажа при невритах лучевого, локтевого и срединного нерва.
44. Методика сеанса лечебного массажа при невралгии межреберных нервов.

### **Темы рефератов**

1. Особенности методики массажа при ушибах и растяжении связок сустава.
2. Методика лечебного массажа при паратенитах.
3. Методика лечебного массажа при тендовагинитах.
4. Методика лечебного массажа при бурситах.
5. Методика лечебного массажа после оперативного сшивания разрыва ахиллова сухожилия.
6. Методика лечебного массажа при переломах костей верхнего плечевого пояса
7. Методика лечебного массажа при переломах костей нижних конечностей
8. Методика лечебного массажа при повреждениях суставов и после оперативного лечения привычного вывиха плеча
9. Методика лечебного массажа при травмах кисти и стопы
10. Методика массажа при переломах позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга).
11. Методика массажа при переломе костей таза.

12. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава и после их оперативного удаления.
13. Методика массажа при артритах и артрозах.
14. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов.
15. Методика массажа при плоскостопии.
16. Особенности массажа при сколиозе.
17. Методика массажа при миалгии.
18. Методика лечебного массажа при ожогах и обморожениях
19. Лечебный массаж при пневмонии и плеврите.
20. Лечебный массаж при бронхиальной астме.
21. Лечебный массаж при эмфиземе легких.
22. Лечебный массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
23. Лечебный массаж при энтероколитах и дискинезиях.
24. Лечебный массаж при вялом параличе в ранние и поздние сроки.
25. Лечебный массаж при спастических параличах.
26. Лечебный массаж при остеохондрозе позвоночника в зависимости от места его локализации.
27. Лечебный массаж при спортивных повреждениях и заболеваниях.
28. Методика лечебного массажа при травмах кисти и стопы.
29. Лечебный массаж при неврите лицевого нерва.
30. Лечебный массаж при неврите лучевого, локтевого и срединного нервов.
31. Лечебный массаж при инфаркте миокарда и в постинфарктном состоянии.
32. Лечебный массаж при неврите седалищного нерва.
33. Лечебный массаж при невралгии межреберных нервов.
34. Лечебный массаж при гипертонической болезни в зависимости от стадии заболевания.
35. Лечебный массаж при невралгии затылочного нерва.

36. Лечебный массаж при нейроциркулярной дистонии и гипотонической болезни.

37. Лечебный массаж при стенокардии.

38. Лечебный массаж при хроническом бронхите.

### **Решение ситуационных задач**

***Задача №1 Разработка частных методик лечебного массажа при повреждениях мягких тканей.***

Студенту предлагается задание по разработке методики лечебного массажа при повреждениях связок. Преподаватель обозначает повреждения связок коленного, голеностопного, лучезапястного или плечевого суставов и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

***Задача №2 Разработка частных методик лечебного массажа при повреждениях и травмах опорно-двигательного аппарата.***

Студенту предлагается задание по разработке методики лечебного массажа при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата. Преподаватель обозначает повреждения или травму какого-либо участка и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

***Задача №3 Разработка частных методик лечебного массажа при сколиозе***

Преподаватель обозначает степень сколиоза и дает задание по разработке методики лечебного массажа при сколиозе в грудном, поясничном и шейном отделах позвоночника и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрирует его практическое выполнение на занятиях.

***Задача №4 Разработка частных методик лечебного массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.***

Преподаватель дает задание по разработке методики лечебного массажа при гипертонической и гипотонической болезни и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

***Задача №5 Разработка частных методик лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания***

Преподаватель дает задание по разработке методики лечебного массажа при пневмонии, плеврита или бронхиальной астме и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

***Задача №6 Разработка частных методик лечебного массажа при заболеваниях нервной системы.***

Преподаватель дает задание по разработке методики лечебного массажа при вялых и спастических параличах и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

***Задача №7 Разработка частных методик лечебного массажа при заболеваниях органов пищеварения***

Преподаватель дает задание по разработке методики лечебного массажа при заболеваниях органов пищеварения и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

***Задача №8 Разработка частных методик лечебного массажа при нарушениях обмена веществ***

Преподаватель дает задание по разработке методики лечебного массажа при нарушениях обмена веществ и определяет цель и задачу. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его практическое выполнение на занятиях.

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

а) Основная литература:

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник. для студ. Учреждений высш. Проф. Образования - 4-е изд., испр. – М.; Издательский центр «Академия», 2013.- 368с.-(Сер.Бакалавриат).

2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учеб. для студентов высш. уч. завед. - М.: Издательство: центр «Академия» 2006.

3. Васильева Н.В. Оздоровительный и лечебный массаж /Н.В.Васильева. – М.; «Айрис ПРЕСС», 2006.

4. Погосян М.М. Лечебный массаж: Учебник для студентов высших физкультурных учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». – Изд. 2-е, доп. и перераб. – М.; Советский спорт, 2004.

5. Физическая реабилитация: Учеб. для акад. и ин-тов физкульт» Под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - М.: Феникс, 1999.

б) Дополнительная литература:

1. Белая Н.А. Массаж лечебный, оздоровительный: Практ. пособ. М-ОКО, 1997.

2. Бирюков А.А. С легким паром. - М.: Феникс. 2000.

3. Бирюков А.А. Баня лечит и молодит. – М.: Физическая культура, 2006.

4. Бирюков А.А. Спортивный массаж; учебник для студентов высших учебных заведений /А.А.Бирюков – М.; Издательский центр «Академия», 2006.

5. Васичкин В.И. Лечебный и гигиенический массаж. - Минск: Бел.1996.

6. Куничев Л.А. Лечебный массаж. - Л.: Медицина, 1985.

7. Савченко В.А. Массаж и мобилизация при остеохондрозе: Учеб. пособие / В.А Савченко, А.А. Бирюков, Н.А. Дейл. - М.: Сов. спорт.

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронно-библиотечная система Elibrary - <http://elibrary.ru>

2. <http://www.sport.iatp.org.ua> — здоровье, физкультура, спорт

3. <http://www.breath.ru> — портал здорового образа жизни.

4. Теория и практика физической культуры: Журнал  
[НТТР://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)

5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал  
[НТТР://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)

6. Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронно-библиотечная система Elibrary - <http://elibrary.ru>

2. <http://www.sport.iatp.org.ua> — здоровье, физкультура, спорт

3. <http://www.breath.ru> — портал здорового образа жизни.

4. Теория и практика физической культуры: Журнал  
[НТТР://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)

5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал  
[НТТР://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)

6. Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>

в) Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

*Отечественные базы данных:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ  
[www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

*Зарубежные базы данных:*

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest  
[www.proquest.com](http://www.proquest.com)

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

– *Программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– Программное обеспечение дисциплины:

- Учебник (Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 4-е изд. стер. М.; 2014.)

- Аннотация
- Информационная справка
- Методические рекомендации
- Курс лекций
- Фонд оценочных средств
- Мультимедийные лекции
- Глоссарий

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- массажная аудитория №346 МБК
- кушетки
- раздевалка
- монитор
- ноутбук
- наглядные пособия



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Частные методики лечебного массажа» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профилю) «Физическая реабилитация» очная и заочная формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр очная форма обучения, 8 семестр заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по темам	В течение семестра	5
2	Контрольная работа №1	5	5
3	Контрольная работа №2	6	5
4	Зачет по практическим навыкам №1	8	5
5	Зачет по практическим навыкам №2	10	5
6	Зачет по практическим навыкам №3	12	5
7	Решение ситуационных задач	13-14	7
8	Тестирование	20	10
9	Реферат по выбранной теме	18-19	12
10	Посещение занятий	В течение семестра	21
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий</i>	10
2	<i>Тестирование по пропущенным темам</i>	10
3	<i>Написание реферата по пропущенным темам</i>	15
4	<i>Презентации по пропущенным темам</i>	15
5		
6		

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество*

*баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.24 Частные методики лечебного массажа»**

Направление подготовки:

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

профиль:

«Физическая реабилитация»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 72 часа [2] зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7 семестр (очная форма обучения), 8 семестр (заочная форма обучения).

3. **Цель освоения дисциплины:** подготовка специалистов, способных к целостному и системному анализу проблем современной жизни на основе системного подхода к деятельности в профессиональной сфере. Необходимо создать у студентов понятие об общих принципах и методических правилах использования массажа с лечебной и лечебно-профилактической целями и на этой основе научить их навыкам применения частных методик лечебного массажа при различных заболеваниях.

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

5. **Краткое содержание дисциплины:**  
очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			онного типаЗанятия	арского типаЗанятия	отаСамостоятельная		
1	<b>I ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА</b>	7	4		8		
2	1.1.Общие понятия о лечебном массаже	7	2		2		
3	1.2. Системы лечебного массажа. Методы лечебного массажа и методика их комбинирования.	7			2		
4	1.3. Формы и классификация видов лечебного массажа	7	2		2		
5	1.4. Сочетание массажа с физическими методами лечения. Гели, растирки и мази в лечебном массаже	7			2		

## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			конного типаЗанятия	арского типаЗанятия	отаСамостоятельная	Контроль	
<b>1</b>	<b>I ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>16</b>		
<b>2</b>	1.1.Общие понятия о лечебном массаже	<b>8</b>			4		
<b>3</b>	1.2. Системы лечебного массажа. Методы лечебного массажа и методика их комбинирования.	<b>8</b>			4		
<b>4</b>	1.3. Формы и классификация видов лечебного массажа	<b>8</b>			4		
<b>5</b>	1.4. Сочетание массажа с физическими методами лечения. Гели, растирки и мази в лечебном массаже	<b>8</b>			4		
<b>6</b>	<b>II.КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ</b>	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>46</b>		
<b>7</b>	2.1 Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	<b>8</b>		2	8		
<b>8</b>	2.2. Лечебный массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	<b>8</b>		2	8		
<b>9</b>	2.3. Лечебный массаж при заболеваниях органов дыхания	<b>8</b>		2	8		
<b>10</b>	2.4. Лечебный массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы	<b>8</b>		2	8		
<b>11</b>	2.5. Лечебный массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	<b>8</b>		2	6		
<b>12</b>	2.6. Лечебный массаж при нарушениях обмена веществ	<b>8</b>			6		
<b>13</b>							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>10</b>	<b>60</b>		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт научно-педагогического образования**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.25 «Физическая реабилитация в хирургии»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): «Физическая реабилитация»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
ИТРРиФ  
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации,  
массажа и оздоровительной физической культуры  
им. И.М. Саркизова-Серазини  
Протокол № 2 от «12» сентября 2019г.

Составитель:

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

Рецензент:

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



## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая реабилитация в хирургии» является: Получение студентами знаний о хирургических заболеваниях, формирование методических и практических умений и навыков в области применения лечебной физической культуры у больных после хирургических вмешательств на органах грудной и брюшной полости и ампутации конечностей. Сформировать у студентов способность разрабатывать методику применения лечебной физической культуры у больных после хирургических вмешательств на органах брюшной и грудной полости и ампутации конечностей.

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

Дисциплина «Физическая реабилитация в хирургии» изучается в 8 семестре, основана на знаниях анатомии, физиологии и биомеханики движений человека, теоретико-методических основ лечебной физической культуры, общей и частной патологии. Для успешного освоения дисциплины необходимо знать анатомическое строение суставов верхних и нижних конечностей, а также мышцы, обеспечивающие движения в суставах и их стабильность. Особенности биомеханики движений в различных суставах, физиологические механизмы восстановления, основные положения общей и частной патологии в отношении заболеваний суставов. Дисциплина изучается на четвертом курсе 8 семестр очной формы обучения и на 5 семестре заочной формы обучения в форме лекций, практических и самостоятельных занятий. Практические занятия проводятся в форме доклинической практики в вузе. Обучающиеся должны быть готовы принять участие в обсуждении методических особенностей построения программ реабилитации в зависимости от характера заболевания, периода и этапа реабилитации, проводить занятия с пациентами, имеющими хирургические заболевания. Является этапом подготовки к ГИА.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции		
ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	8	5

<b>ПК-1.1</b>	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	8	5
---------------	---	---	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Заболевания и травмы органов брюшной полости, требующие хирургического вмешательства. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК в пред- и послеоперационном периоде	8	4	8	11		
2	Тема 2. Физическая реабилитация больных при оперативном лечении травм и заболеваний органов брюшной полости	8	2	8	10		
3	Тема 3. Физическая реабилитация	8	2	8	10		

	больных при хирургических вмешательствах не сердце						
4	Тема 4. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах не легких	8	2	6	10		
5	Тема 5. Физическая реабилитация больных при ампутации верхних и нижних конечностей.	8	2	6	10		
	Итоговая форма контроля					9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>36</b>	<b>51</b>		

**заочная** форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Заболевания и травмы органов брюшной полости, требующие хирургического вмешательства. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК в пред- и послеоперационном периоде	5	2	4	20		
2	Тема 2. Физическая реабилитация больных при оперативном лечении травм и заболеваний органов брюшной полости	5		4	20		
3	Тема 3. Физическая реабилитация больных при хирургических вмешательствах не сердце	5	2	2	10		
4	Тема 4. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах не легких	5		2	15		
5	Тема 5. Физическая реабилитация больных при ампутации верхних и нижних конечностей.	5		2	16		
	Итоговая форма контроля					9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>81</b>		

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

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

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

Реферативные доклады

Тестирование

Доклады с презентацией

Темы докладов с презентацией, рефератов выбираются из предлагаемого перечня студентом самостоятельно или после согласования с преподавателем:

### **Примерная тематика рефератов**

1. ФР после аппендэктомии.
2. ФР после холецистэктомии.
3. ФР после грыжесечения.
4. ФР больных, оперированных по поводу язвенной болезни желудка.
5. ФР больных, страдающих гнойными заболеваниями легких в пред- и послеоперационном периоде виды заболеваний, задачи и методика по периодам.
6. ФР больных после лобэктомии, вызванной ранением легкого.
7. Клинико- физиологическое обоснование применения ЛФК в предоперационном периоде при оперативных вмешательствах на сердце.
8. ФР больных после операции на сердце, связанной с врожденными и приобретенными пороками сердца.
9. ФР больных, оперированных по поводу ишемической болезни сердца аортокоронарное шунтирование, стентирование.
10. ФР больных после ампутации верхних конечностей
11. ФР больных после ампутации нижних конечностей.
12. ФР при реконструктивных операциях на верхних конечностях.

## **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы, примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Понятие о заболеваниях и травмах брюшной полости, требующих хирургического вмешательства.
2. Периоды и задачи ЛФК при оперативном вмешательстве на органах брюшной полости.
3. Задачи и методика ЛФК при оперативном вмешательстве на органах брюшной полости в раннем послеоперационном периоде.
4. Задачи и методика ЛФК при оперативном вмешательстве на органах брюшной полости в позднем и отдаленном периоде.
5. Лечебная физическая культура после холецистэктомии в раннем послеоперационном периоде. Сущность вмешательства. Задачи и методика ЛФК
6. ФР после холецистэктомии в позднем и отдаленных периодах.
7. ФР при оперативном вмешательстве по поводу язвенной болезни желудка. Сущность вмешательства. Задачи и методика в раннем периоде физической реабилитации.
8. ФР при оперативном вмешательстве по поводу язвенной болезни желудка в позднем и отдаленном периодах реабилитации.
9. ФР при оперативном вмешательстве по поводу грыжи. Сущность операции. Задачи и методики в раннем периоде ФР.
10. ФР при оперативном вмешательстве по поводу грыжи. Задачи и методика в позднем и отдаленных периодах.
11. Понятия о заболеваниях и травмах легких требующих хирургического вмешательства. Сущность операции. Периоды и задачи ЛФК при оперативном вмешательстве.
12. Задачи и методика ФР при операциях на легких в предоперационном периоде.

13. Задачи и методика ФР при операциях на легких в раннем послеоперационном периоде.
14. Задачи и методика ФР при операции на легких в позднем и отдаленном послеоперационном периодах.
15. Заболевания и травмы, требующие хирургического вмешательства на сердце. Сущность операционного вмешательства. Периоды физической реабилитации. Задачи.
16. ФР при врожденных пороках сердца. Сущность вмешательства. Задачи и методика физической реабилитации в различные периоды реабилитации.
17. ФР при приобретенных пороках сердца. Сущность вмешательства. Задачи и методика физической реабилитации в различные периоды.
18. ФР при ишемической болезни и аневризме сердца. Сущность аортально–коронарного шунтирования. Задачи и методика в различные периоды физической реабилитации.
19. Заболевания и травмы, требующие ампутации конечностей. Периоды и задачи ЛФК.
20. Задачи и методика ФР при ампутации нижней конечности в раннем послеоперационном периоде.
21. Задачи и методика ФР при ампутации нижней конечности в период подготовки к протезированию и овладения протезом.
22. ФР при реконструктивных операциях на культе верхней конечности.
23. Задачи и методика ФР при ампутации верхней конечности в раннем послеоперационном периоде.
24. Задачи и методика ФР при ампутации верхней конечности в периоде подготовки к протезированию и овладению протезом.
25. ФР в раннем операционном периоде после операции на сердце
26. ФР в позднем восстановительном периоде после АКШ
27. ФР в санаторном восстановительном периоде при операциях на сердце

28. ФР в санаторном восстановительном периоде при операциях на лёгких
29. Задачи и методика ФР при ампутации нижней конечности в раннем послеоперационном периоде подготовки к протезированию и овладения протезом.
30. ФР при оперативном вмешательстве по поводу грыжи. Задачи и методика в позднем и отдаленных периодах.

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

**а) Основная литература:**

1. Физическая реабилитация: в 2 т.: учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья": рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2016.
2. Лечебная физическая культура: справочник/ ред. Елифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2001. – 588 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 11-е изд., испр. - М.: Academia, 2014. - 413 с.: ил.
2. Частная патология: Учебник для студентов учреждений высш. образования / под. ред. С.Н. Попова. – 2-е изд. перераб. и доп. – М., «Академия», 2014. – 272 с.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

*- программное обеспечение дисциплины:*



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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Физическая реабилитация в хирургии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), направленности (профилю) «Физическая реабилитация», очной и заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр очная форма обучения, 5 семестр заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	Контрольная работа по разделу «ФР при операциях на брюшной полости»	23 неделя	15
2.	Опрос «ФР при операциях на грудной клетке»	24 неделя	15
3.	Выступление на семинаре «ФР при операциях на сердце»	25 неделя	15
4.	Реферат на тему «ФР при пороках сердца»	34 неделя	15
5.	Презентация на тему «ФР при ампутации верхних конечностей»	37-38 неделя	10
6.	<i>Экзамен</i>		<i>30</i>
7.	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «ФР при операциях на органах брюшной полости»	5
2	Опрос по пройденному разделу	15

3	Выступление на семинаре «ФР при операциях на сердце»	5
4	Опрос по разделу «ФР при операциях на лёгких»	5
5	Опрос по разделу «ФР при ампутации конечностей»	5
6	Тест по теме/модулю “ФР при пороках сердца”.	5
7	Написание реферата по теме «ФР при аппендиктомии»	10
8	Презентация по теме «ФР при холецистомии»	10
9	Тест на тему «ФР при ампутации верхней конечности»	10
	<b>Экзамен</b>	<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

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



**Институт научно-педагогического образования**

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

### **АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **Б1.В.25 «Физическая реабилитация в хирургии»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): «Физическая реабилитация»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.

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

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 8 семестр очная форма обучения, 5 семестр заочная форма обучения.

**Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая реабилитация в хирургии» является: Получение студентами знаний о хирургических заболеваниях, формирование методических и практических умений и навыков в области применения лечебной физической культуры у больных после хирургических вмешательств на органах грудной и брюшной полости и ампутации конечностей. Сформировать у студентов способность разрабатывать методику применения лечебной физической культуры у больных после хирургических вмешательств на органах брюшной и грудной полости и ампутации конечностей.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции		

<b>ПК-1</b>	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.	8	5
<b>ПК-1.1</b>	Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	8	5

## 2. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Заболевания и травмы органов брюшной полости, требующие хирургического вмешательства. Клинико-	8	4	8	11		

	физиологическое обоснование применения ЛФК в пред- и послеоперационном периоде						
2	Тема 2.Физическая реабилитация больных при оперативном лечении травм и заболеваний органов брюшной полости	8	2	8	10		
3	Тема 3.Физическая реабилитация больных при хирургических вмешательствах не сердце	8	2	8	10		
4	Тема 4. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах не легких	8	2	6	10		
5	Тема 5. Физическая реабилитация больных при ампутации верхних и нижних конечностей.	8	2	6	10		
	Итоговая форма контроля					9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>36</b>	<b>51</b>		

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Заболевания и травмы органов брюшной полости, требующие хирургического вмешательства. Клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК в пред- и послеоперационном периоде	5	2	4	20		
2	Тема 2.Физическая реабилитация больных при оперативном лечении травм и заболеваний органов брюшной полости	5		4	20		
3	Тема 3.Физическая реабилитация больных при хирургических	5	2	2	10		

	вмешательствах не сердце						
4	Тема 4. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах не легких	5		2	15		
5	Тема 5. Физическая реабилитация больных при ампутации верхних и нижних конечностей.	5		2	16		
	Итоговая форма контроля					9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>81</b>		



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.26. Физиологические механизмы адаптации к физическим  
нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

профили: Физическая реабилитация, Лечебная физическая культура  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.

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

Составители: Махалин Аду Васильевич – к.б.н., доцент каф. ТиМ АФК;

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

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины.** Цель освоения дисциплины «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья» является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области адаптации к физическим нагрузкам у лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом подготовки к профессиональной деятельности по профилям подготовки.

**2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП).** Курс «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья» относится к вариативной части обязательных дисциплин. Изучению курса «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам у лиц с отклонениями в состоянии здоровья» должно, по возможности, предшествовать изучение специальных дисциплин (медико-биологического цикла, а именно анатомии человека, физиологии человека, биомеханики), в которых студентов знакомят с общими положениями строения анатомии человека, основными физиологическими механизмами протекающими в организме, которая сформировалась и продолжает развиваться на стыке различных областей знания.

Знания, полученные в результате освоения этих дисциплин, позволят будущим специалистам – ориентироваться в вопросах биологии человека и использовать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы они не приводили к патологическим изменениям жизненно важных систем организма. Данный курс реализуется на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

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

компетенции	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК - 4	<p>Знает: - методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p> <p>Умеет: - изучать с позиции достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий; - критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p> <p>Владеет: - разработки творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения</p>	8		4
		8		4
		8		4

	уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - разработки новых подходов и методических решений в области проектирования программ развивающего обучения. - регулирование физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.			
--	---	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов для очной формы обучения и заочной формы обучения.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1 Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам</b>	8	6	12	36		
2	1.1. Введение в курс дисциплины	8	2	2	6		
3	1.2. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	8	2	2	10		
4	1.3. Функциональные изменения в организме, возникающие при спортивной деятельности.	8	2	4	10		
5	1.4. Физиологические основы спортивной тренировки и развития тренированности	8		2	10		
6	<b>Раздел 2 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями</b>	8	6	12	36		
7	2.1. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями зрения.	8	2	2	10		

8	2.2.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями слуха.	8	2	4	10		
9	2.3.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с детским церебральным параличом.	8	2	4	10		
10	2.4.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.	8		2	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>72</b>		<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1 Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам</b>	8	2	6	32		
2	1.5. Введение в курс дисциплины	4	2				
3	1.6. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	4		2			
4	1.7. Функциональные изменения в организме, возникающие при спортивной деятельности.	4		2	16		
5	1.8. Физиологические основы спортивной тренировки и развития тренированности	4		2	16		
6	<b>Раздел 2 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями</b>	4		6	62		
7	2.1.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями зрения.	4		2	14		
8	2.2.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями слуха.	4		2	16		
9	2.3.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с детским	4		2	16		

	перебральным параличом.						
10	2.4.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.	4			16		
<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>94</b>			<b>Диф.зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам у лиц с отклонениями в состоянии здоровья»**

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

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

**Примерный перечень вопросов для зачета по курсу «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья»:**

1) Оценка физической подготовленности лиц с ограниченными функциональными возможностями.

2) Особенности физического и моторного развития детей с ограниченными возможностями, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

3) Особенности психического развития детей с ограниченными возможностями, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

4) Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей с ограниченными возможностями, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

5) Состояние опорно-двигательного аппарата у детей с ограниченными возможностями, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

6) Особенности реабилитации детей-инвалидов в условиях общеобразовательной школы.

7) Особенности физического развития и двигательных нарушений у лиц с нарушениями зрения.

8) Особенности психического развития лиц с нарушениями зрения.

9) Состояние опорно-двигательного аппарата у лиц с нарушениями зрения.

10) Показания и противопоказания к физическим упражнениям у лиц нарушениями зрения.

11) Задачи и методики физической реабилитации для инвалидов по зрению.

12) Особенности организаций занятий адаптивной физической культурой у лиц с нарушениями зрения.

13) Особенности физического развития у лиц с нарушениями слуха.

14) Особенности моторного развития лиц с нарушениями слуха.

15) Особенности развития двигательных качеств у слабослышащих и глухих людей.

16) Особенности психического развития лиц с нарушениями слуха.

17) Задачи и методики физической реабилитации инвалидов с нарушениями слуха.

18) Особенности организаций занятий адаптивной физической культурой со слабослышащими и глухими.

19) Речевые, психические двигательные нарушения при ДЦП.

20) Периоды восстановления двигательной сферы ребенка, страдающего ДЦП.

21) Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей с ДЦП.



- 22) Особенности опорно-двигательного аппарата у детей с ДЦП.
- 23) Задачи физической реабилитации в разные периоды восстановления двигательной сферы у детей с ДЦП.
- 24) Особенности организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с ДЦП.
- 25) Оценка эффективности коррекции двигательных нарушений при ДЦП.
- 26) Упражнения, стимулирующие психику, развитие речи и равновесие при ДЦП.
- 27) Особенности физического и психомоторного развития лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.
- 28) Особенности психического развития лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.
- 29) Особенности развития двигательных качеств у лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.
- 30) Задачи и методики физической реабилитации инвалидов с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.
- 31) Особенности организаций занятий адаптивной физической культурой с лицами с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.
- 32) Раскройте предмет исследования, цель и задачи физиологии спорта как науки.
- 33) Охарактеризуйте этапы становления и развития физиологии спорта.
- 34) Укажите специфические механизмы фенотипической адаптации.
- 35) Укажите преимущества долговременной адаптации.
- 36) Физиологические резервы: виды, их значение для спортсмена
- 37) Какие критерии лежат в основе классификации физических упражнений?
- 38) Дайте характеристику функциональным сдвигам, имеющим место при поддержании различных поз и статических нарезок.

39) Как изменяются механизмы энергообеспечения при выполнении циклических упражнений?

40) К каким функциональным системам, в первую очередь, и почему предъявляются особые требования при нестандартных движениях?

41) Какие из двигательных качеств меньше всего поддаются тренировке, а какие больше?

42) Какие из двигательных качеств больше всего востребованы в спортивной ходьбе, беге на коньках и на лыжах, гребле, плавании, единоборстве, фигурном катании, прыжках в воду?

43) Какие требования должны предъявляться к развитию силовых способностей?

44) Что является критерием адаптационных реакций на тренировку?

45) Перечислите показатели тренированности организма в состоянии покоя.

46) Каким образом тренировка аэробного характера улучшает доставку кислорода в мышечные волокна?

47) Как изменяются функции дыхания и ССС во время физической работы у спортсмена и нетренированного человека?

48) Почему для спортсменов, занимающихся видами спорта, не требующими проявления выносливости, важно улучшать кардиореспираторную выносливость?

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

1) Основная литература:

1. Васенина, В.Г. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам у лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие к автор. спецкурсу для студентов и бакалавров РГУФКСМиТ : специальности 032102.65 : специализации "Физ. реабилитация" : [рек. Эмс ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / В.Г. Васенина ; М-во спорта РФ, Федер. гос.

бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма". - М., 2014. - 76 с.

2. Солодков, А.С. Физиология человека : общ., спортив., возрастная : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2012. - 619 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Денисенко, Ю.П. Физиологические механизмы адаптации организма спортсменов к экстремальным воздействиям / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - № 11. - С. 27-32.

2. Москатова, А.К. Физиологические механизмы адаптации и развития тренированности : Лекция для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФК. - М.: Спортинформ, 1991. - 35 с.

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

1. <http://www.ngpedia.ru/id155301p1.html>

2. <http://diplomba.ru/work/108971>

2. <http://www.medical-enc.ru/physiology/>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины .**

В процессе обучения используются аудитории для проведения лекций и практических занятий, компьютерные технологии, мультимедиа, библиотека ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», Анатомический музей кафедры анатомии и биологической антропологии, кафедральная антропометрическая лаборатория.

В процессе реализации курса «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам у лиц с отклонениями в состоянии здоровья» необходимо следующее оборудование:

1. компьютерный класс с подключением к сети интернет;
2. мультимедиа проектор.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине** «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья» **для обучающихся института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»**  
**профиль** Лечебная физическая культура, **формы (м) обучения** очная и заочная

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр для очной формы обучения  
Для заочной формы обучения – 4 курс

Форма промежуточной аттестации: **диф. зачёт**

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат по выбранной теме	5 неделя	10
2	Посещение занятий	В течение семестра	27
3	Выступление на семинаре «Функциональные изменения в организме, возникающие при спортивной деятельности»	6-7 неделя	6
4	Выступление на семинаре «Физиологические основы	7-8 неделя	6

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	спортивной тренировки и развития тренированности»		
5	Выступление на семинаре «Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями зрения»	12 неделя	6
6	Выступление на семинаре «Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями слуха»	13 неделя	6
7	Выступление на семинаре «Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей»	17 неделя	6
8	Презентация по выбранной теме	15-16 неделя	13
	<b>Зачёт с оценкой</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	Наличие конспекта лекции и занятий	5
3	Выступление на семинаре, который пропущен	10
4	Подготовка доклада по выбору студента, по теме которой он пропустил,	10
5	Написание реферата по пропущенной теме	5
6	Презентация по пропущенной теме	15

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
-------------------------	---	---	---	---	---	---

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



**Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.26. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

(код и наименование)

профиль: Лечебная физическая культура  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.



1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетные единицы в заочной форме обучения.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 8 семестр для очной формы обучения, и 4 курс для заочной формы обучения.

3. **Цель освоения дисциплины:** является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области адаптации к физическим нагрузкам у лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом подготовки к профессиональной деятельности по профилям подготовки.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:** Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний (ПК-4).

5. **Краткое содержание дисциплины:**

Очная форма

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам	8	6	12	36		
2	1.9. Введение в курс дисциплины	8	2	2	6		
3	1.10. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	8	2	2	10		
4	1.11. Функциональные изменения в организме, возникающие при спортивной деятельности.	8	2	4	10		

5	1.12. Физиологические основы спортивной тренировки и развития тренированности	8		2	10		
6	<b>Раздел 2 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями</b>	8	6	12	36		
7	2.1. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями зрения.	8	2	2	10		
8	2.2. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями слуха.	8	2	4	10		
9	2.3. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с детским церебральным параличом.	8	2	4	10		
10	2.4. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.	8		2	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>72</b>		<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1 Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам</b>	8	2	6	32		
2	1.13. Введение в курс дисциплины	4	2				
3	1.14. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	4		2			
4	1.15. Функциональные изменения в организме, возникающие при спортивной деятельности.	4		2	16		
5	1.16. Физиологические основы спортивной тренировки и развития тренированности	4		2	16		
6	<b>Раздел 2 Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с</b>	4		6	62		

	<b>ограниченными возможностями</b>						
<b>7</b>	2.1.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями зрения.	<b>4</b>		2	14		
<b>8</b>	2.2.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с нарушениями слуха.	<b>4</b>		2	16		
<b>9</b>	2.3.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с детским церебральным параличом.	<b>4</b>		2	16		
<b>10</b>	2.4.Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей.	<b>4</b>			16		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>12</b>	<b>94</b>		<b>Диф.зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.27 «Оздоровительная физическая культура в акушерстве и  
физическая реабилитация в гинекологии»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Физическая реабилитация  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ФРМ и ОФК им.И.М.Саркизова-Серазини  
(наименование)  
Протокол № 02 от «12» сентября 2019 г.

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

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

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

Составитель:

Ермолаева Юлия Анатольевна - кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазин  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

1. Цель освоения дисциплины Б1.В.27 «Оздоровительная физическая культура в акушерстве и физическая реабилитация в гинекологии» - овладеть знаниями, умениями и навыками в области оздоровительной физической культуры в акушерстве и физической реабилитации гинекологии с лечебной и профилактической целью.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

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

Структура и содержание программы дисциплины составлены в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения.

Дисциплина по структуре и содержанию отвечает требованиям теоретической подготовки бакалавра и направлена на формирование знаний об особенностях женского организма в период беременности, изучение эпидемиологии, этиологии и патогенеза, клинического течения наиболее распространённых гинекологических заболеваний и физической реабилитации на различных этапах реабилитации.

Учебный материал программы реализуется в основных формах организации образовательного процесса – лекциях и лабораторно-практических занятиях. Освоение программного материала осуществляется на основе сформированных знаний и фундаментальных положениях базовых дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Общая патология и тератология», «Частная патология», практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная практика; научно – исследовательская работа; ГИА уровня квалификации бакалавр.

Практические занятия в аудиториях университета проводятся в группах численностью 14-25 человек.

Общий объем дисциплины « Оздоровительная физическая культура в акушерстве, и физическая реабилитация в гинекологии » составляет 72 часа, 2 зачётные единицы.

На дневной форме обучения освоение дисциплины проходит на 4 курсе в 8 семестре, на лекции приходится 12 часов, на практические занятия – 24 часа. Всего аудиторных часов – 36. На самостоятельную работу студентов приходится – 36 часа.

На заочной форме обучения освоение дисциплины проходит на 5 курсе в 10 семестре, на лекции приходится 4 часа, на практические занятия – 12 часов. На самостоятельную работу студентов приходится – 56 часов.

Контроль за знаниями и умениями студентов осуществляется во время практических занятий в форме выступлений студентов, написания рефератов, подготовки презентаций, выполнении контрольно-тестовых заданий и завершается итоговым зачётом.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная (ускоренная) форма обучения
1	3	5	6	7	8
	Знает: - Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации;	8		10	

ПК-1	- Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; показания и противопоказания при назначении лечебной физической культуры.				
	<i>Умеет:</i> - Определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий. - Осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации.	8			
	<i>Имеет опыт:</i> - Управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.	8			

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### Очная форма обучения

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



1	Основные изменения происходящие в организме женщины в период беременности	8	2	4	6		
2	Оздоровительная физическая культура в период беременности	8	2	4	6		
3	Разработка дифференцированных комплексов физических упражнений в зависимости от триместра беременности	8	2	4	6		
4	Оздоровительная физическая культура в родах и послеродовый период	8	2	4	6		
5	Физическая реабилитация при различных гинекологических заболеваниях	8	2	4	6		
6	Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах половой сферы женщины	8	2	4	6		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		<b>Зачёт</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные изменения происходящие в организме женщины в период беременности	10	1	2	9		
2	Оздоровительная физическая культура в период беременности	10		2	9		
3	Разработка дифференцированных комплексов физических упражнений в зависимости от триместра беременности	10	1	2	10		

4	Оздоровительная физическая культура в родах и послеродовой период	10	1	2	9		
5	Физическая реабилитация при различных гинекологических заболеваниях	10	1	2	10		
6	Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах половой сферы женщины	10		2	9		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>4</b>	<b>12</b>	<b>56</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

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

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет с оценкой.

**Перечень примерных вопросов для подготовки к зачету**

1. Назовите изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах в период беременности.
2. Изменения в органах кроветворения в период беременности.
3. Как изменяется нервная и гормональная системы в этот период.
4. Какие физиологические изменения происходят в пищеварительной системе в период беременности.
5. Изменения в мочевыделительной системе в период беременности.
6. Как происходит формирование маточноплацентарного комплекса и околоплодных вод.
7. В чем сущность перестройки опорно-двигательного аппарата.
8. Что происходит с иммунной системой, кожей и молочными железами в период беременности.
9. Охарактеризуйте общие положения и требования к организации занятий ОФК в период беременности.

10. Охарактеризуйте каждый из трёх триместров беременности.
11. Перечислите показания и противопоказания к применению ОФК в период беременности.
12. Задачи ОФК в период беременности.
13. По каким показателям и как беременные женщины распределяются на группы для занятий ОФК?
14. Какова дозировка физических упражнений на занятиях по ОФК?
15. Задачи ОФК в первом триместре.
16. Задачи ОФК во втором триместре.
17. Задачи ОФК в третьем триместре.
18. Особенности занятий ОФК в первом триместре
19. Особенности занятий ОФК во втором триместре.
20. Особенности занятий ОФК в третьем триместре.
21. Особенности занятий ОФК при наличии узкого таза.
22. Особенности занятий ОФК при тазовом предлежании.
23. Особенности занятий ОФК при ожирении.
24. Методические рекомендации к проведению занятий ОФК при беременности.
25. Рекомендованные формы двигательной активности для беременных.
26. Охарактеризуйте периоды родов.
27. В какой из периодов целесообразно проводить занятия физическими упражнениями? Опишите их.
28. Когда и как применяется самообезболивание? Укажите основные приёмы.
29. Расскажите об альтернативных методах родовспоможения.
30. Вертикальные роды, их особенности.
31. Какова цель и задачи ОФК в послеродовый период.
32. Охарактеризуйте упражнения, используемых в послеродовый период.
33. Показания к применению кесарева сечения.
34. Назовите основные гинекологические заболевания женщин.

35. Этиология и патогенез воспалительных заболеваниях женских половых органов. Предрасполагающие факторы.
36. Задачи, средства и методы физической реабилитации при воспалительных заболеваниях женских половых органов.
37. Общая характеристика физической реабилитации при воспалительных заболеваниях женских половых органов?
38. Характеристика этиологии и патогенеза неправильного положения матки. Охарактеризовать упражнения при неправильном положении матки.
39. Сущность опущения и выпадения внутренних половых органов женщины.
40. Степени опущения внутренних половых органов женщины
41. Охарактеризуйте упражнения Кегеля.
42. Методика лечебной гимнастики при I-II степени пролапса гениталий.
43. Виды оперативных вмешательств и задачи физической реабилитации после них.
44. Противопоказания для проведения физической реабилитации после хирургического вмешательства.
45. Физическая реабилитация в предоперационный период. Задачи, средства и методы.
46. Физическая реабилитация в раннем послеоперационном периоде. Задачи, средства и методы.
47. Физическая реабилитация в позднем послеоперационном периоде. Задачи, средства и методы.
- 48.

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

**1) Основная литература:**

- 1) Физическая реабилитация: в 2 т. : учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" : рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО

"РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2014 (или переиздание 2016)

2) Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 11-е изд., испр. - М.: Academia, 2014. - 413 с.: ил.

3) Частная патология: Учебник для студентов учреждений высш. образования / под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд. перераб. и доп. – М., «Академия», 2014. – 272 с.

4) Абрамченко В. В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии : рук. для врачей (с фотоальбомом) / В.В. Абрамченко, В.М. Болотских. - СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2007. - 192 с.: фот., табл.

5) Дифайор Д. Гимнастика для беременных / Дифайор Джуди. - М.; СПб.: Диля, 2004. - 73 с.: ил.

6) Заболевания женской половой системы. Невынашивание беременности. - М.: Издат. дом журн. Здоровье, 2002. - 63 с.: ил.

7) Прокушенкова О.И. Плавание в курсе подготовки к родительству и родам / О.И. Прокушенкова. - М.: ФиС, 2006. - 189 с.: ил.

#### **б) Дополнительная:**

1) Айкина Л.И. Влияние занятий оздоровительным плаванием на функциональное состояние беременной женщины / Л.И. Айкина // ЛФК и массаж. - 2006. - N 7. - С. 12-16.

2) Айкина Л.И. Двигательная активность женщин в дородовом периоде / Айкина Л.И. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 35-летию ВЛГАФК, 9-10 нояб. 2005 г. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2005. - С. 181-184.

3) Айкина Л.И. Дородовая подготовка женщин средствами оздоровительного плавания : учеб. пособие / Л.И. Айкина ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2006. - 35 с.: ил., рис.

4) Бутченко Л.А. Медицинские вопросы оздоровительной физической культуры и спорта женщины / Л.А. Бутченко, Р.Г. Сукиасьян //

Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2005. -К 5-6. - С. 4-1 1.

5) Коваленко Т.Н. Физиопсихологическая подготовка беременных женщин к родам / Т.Н. Коваленко // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2006. - N 2. - С. 24.

6) Кривоногова Т. С. Влияние дыхательной и аквагимнастики на адаптационные возможности организма беременных женщин / Т.С. Кривоногова, О.М. Гергет, Л.А. Агаркова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры. - 2010. - N 6. - С. 25-29.

7) Лечебная физическая культура: справочник/ ред. Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2001. – 588 с.

8) Медицинская реабилитация: руководство. Под ред. Акад. РАМН, проф. В.М. Боголюбова, в 3-х томах. – Т.3. - М., 2007

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro - <i>Microsoft Word</i> - <i>Microsoft Excel</i> - <i>Microsoft PowerPoint</i> - <i>Microsoft Outlook</i>	Семейство офисных систем в составе:  <i>Редактор текстовый,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i> <i>Почтовая программа, организатор, планировщик</i>

		<i>задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf).
4.	Dr. Web	Локальная антивирусная программа.
5.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

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

3. Реабилитационное оборудование – гимнастическую стенку и скамейку, различные предметы для занятий физическими упражнениями.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Б1.В.27 «Оздоровительная физическая культура в акушерстве и физическая реабилитация в гинекологии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»  
Профиль «Физическая реабилитация», очная форма обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу: «Изменения в различных системах организма женщины при беременности»</i>	<i>24 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Выступление на семинаре «Оздоровительная физическая культура при беременности в разных триместрах»</i>	<i>27 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях»</i>	<i>30 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Физическая реабилитация после операционных вмешательств в гинекологии»</i>	<i>32 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Физическая реабилитация после кесарева сечения»</i>	<i>35 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Тест по всему изученному материалу</i>	<i>40 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Реферат по теме (назначается индивидуально)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>15</i>
8	<i>Презентация по теме (назначается индивидуально)</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.



	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу: «Изменения в различных системах организма женщины при беременности»	10
2	Выступление на семинаре «Оздоровительная физическая культура при беременности в разных триместрах»	5
3	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях»	5
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Физическая реабилитация после операционных вмешательств в гинекологии»	10
5	Выполнение практического задания №2 по разделу «Физическая реабилитация после кесарева сечения»	10
6	Презентация по теме (назначается индивидуально)	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом**

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом**

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

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине Б1.В.ОД.7.3 «Оздоровительная физическая культура в акушерстве и физическая реабилитация в гинекологии»  
для обучающихся института*

**туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 5 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» Профиль «Физическая реабилитация» заочной формы обучения.**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины: 10 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу: «Изменения в различных системах организма женщины при беременности»</i>		5
2	<i>Выступление на семинаре «Оздоровительная физическая культура при беременности в разных триместрах»</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях»</i>		5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Физическая реабилитация после операционных вмешательств в гинекологии»</i>		10
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Физическая реабилитация после кесарева сечения»</i>		10
6	<i>Тест по всему изученному материалу</i>		10
7	<i>Реферат по теме (назначается индивидуально)</i>		15
8	<i>Презентация по теме (назначается индивидуально)</i>		10
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу: «Изменения в различных системах организма женщины при беременности»	10

2	Выступление на семинаре «Оздоровительная физическая культура при беременности в разных триместрах»	5
3	Выступление на семинаре «Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях»	5
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Физическая реабилитация после операционных вмешательств в гинекологии»	10
5	Выполнение практического задания №2 по разделу «Физическая реабилитация после кесарева сечения»	10
6	Презентация по теме (назначается индивидуально)	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

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

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.27 «Оздоровительная физическая культура в акушерстве и  
физическая реабилитация в гинекологии»**

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

Профиль: Физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва - 2018 г.

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

зачетные единицы, 72 академических часа.

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** 8 семестр для очной формы обучения, 10 семестр для заочной формы обучения.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** овладеть знаниями, умениями и навыками в области оздоровительной физической культуры в акушерстве и физической реабилитации в гинекологии с лечебной и профилактической целью.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная (ускоренная) форма обучения
1	3	5	6	7	8
ПК-1	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации;</li> <li>- Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; показания и противопоказания при назначении лечебной физической культуры.</li> </ul>	8		10	
	<p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий.</li> <li>- Осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации.</li> </ul>	8			

<p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Управления физической нагрузкой занимающихся; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации.</li> </ul>	8			
---	---	--	--	--

## 5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные изменения происходящие в организме женщины в период беременности	8	2	4	6		
2	Оздоровительная физическая культура в период беременности	8	2	4	6		
3	Разработка дифференцированных комплексов физических упражнений в зависимости от триместра беременности	8	2	4	6		
4	Оздоровительная физическая культура в родах и послеродовый период	8	2	4	6		
5	Физическая реабилитация при различных гинекологических заболеваниях	8	2	4	6		
6	Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах половой сферы женщины	8	2	4	6		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		<b>Зачёт</b>

*заочная форма обучения*

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основные изменения происходящие в организме женщины в период беременности	10	1	2	9		
2	Оздоровительная физическая культура в период беременности	10		2	9		
3	Разработка дифференцированных комплексов физических упражнений в зависимости от триместра беременности	10	1	2	10		
4	Оздоровительная физическая культура в родах и послеродовый период	10	1	2	9		
5	Физическая реабилитация при различных гинекологических заболеваниях	10	1	2	10		
6	Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах половой сферы женщины	10		2	9		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>4</b>	<b>12</b>	<b>56</b>		<b>Зачёт</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической  
культуры**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.28 Физическая реабилитация при заболеваниях суставов**

Направление подготовки:

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(АФК)»

Направленность (профиль): «Физическая реабилитация»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры  
Им. И.М Саркизова-Серазини  
Протокол № 24 от «16» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Ткаченко Светлана Анатольевна, к.п.н., доцент, доцент каф. ФР и ОФК  
РГУФКСМиТ

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Физическая реабилитация при заболеваниях суставов» является: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями в области применения средств физической реабилитации при заболеваниях суставов. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина Б1.В.ОД.7.14 «Физическая реабилитация при заболеваниях суставов» изучается в 8 семестре на очной и 9 семестре на заочной форме обучения, основана на знаниях анатомии, физиологии и биомеханики движений человека, теоретико-методических основ лечебной физической культуры, общей и частной патологии. Для успешного освоения дисциплины необходимо знать анатомическое строение суставов верхних и нижних конечностей, а так же мышцы, обеспечивающие движения в суставах и их стабильность. Особенности биомеханики движений в различных суставах, физиологические механизмы восстановления, основные положения общей и частной патологии в отношении заболеваний суставов. Дисциплина изучается в форме лекций, практических и самостоятельных занятий. Практические занятия проводятся в форме доклинической практики в вузе. Обучающиеся должны быть готовы принять участие в обсуждении методических особенностей построения программ реабилитации в зависимости от характера заболевания, периода и этапа реабилитации, проводить занятия с пациентами, имеющими заболевания суставов. Является этапом подготовки к ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ПК-1</b>	<i>ПК-1. Знает: Классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; регулирование физической нагрузки занимающихся; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.</i>	8		9
	<i>ПК-1.3. Знает: Основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</i>	8		9
	<i>ПК-1.4. Умеет: Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий.</i>	8		9
	<i>ПК-1.5. Умеет: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации.</i>	8		9
	<i>ПК-1.6. Имеет опыт: Прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации;</i>	8		9

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4 зачетных единицы, 144 академических часов.**

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	семинарского типа	самостоятельная работа	Контроль	
1	Воспалительные заболевания суставов - артриты	8	6	18	24		
1.1	Этиология и патогенез артритов. Клиническая картина и течение. Методы лечения и ФР.	8	1	4	6		
1.2	Задачи и методика ФР при артритах в подострый период и период ремиссии. Сочетание физических упражнений с физиотерапевтическими процедурами, бальнеологическим лечением и массажем	8	1	6	8		
1.3	Ревматический артрит. Задачи и методика физической реабилитации при ревматическом артрите.	8	2	4	6		
1.4	Ревматоидный артрит. Задачи и методика физической реабилитации при ревматоидном артрите.	8		4	4		
2	Дегенеративно-дистрофические заболевания суставов - артрозы	8	6	18	36		

2.1	Понятие об артрозе. Этиология и патогенез. Клиническая картина и течение. Лечение и реабилитация.	8	1	4	8		
2.2	Методика применения средств реабилитации при артрозах различной степени тяжести.	8	1	4	8		
2.3	Методика применения средств реабилитации при артрозах суставов нижней конечности	8	1	4	8		
2.4	Методика применения средств реабилитации при артрозах суставов нижней конечности	8	1	4	8		
3	Физическая реабилитация больных с артрозами различных суставов в условиях санаторно-курортного лечения	8	2	2	4		
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>36</b>	<b>60</b>		<b>Зачет оценкой с</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	Занятия	Занятия	Самостоятельная работа	
1	Воспалительные заболевания суставов - артриты	9	2	4	42		
1.1	Этиология и патогенез артритов. Клиническая картина и течение. Методы лечения и ФР.	9	1	1	8		
1.2	Задачи и методика ФР при артритах в подострый период и период ремиссии. Сочетание	9	1	1	10		

	физических упражнений с физиотерапевтическими процедурами, бальнеологическим лечением и массажем						
1.3	Ревматический артрит. Задачи и методика физической реабилитации при ревматическом артрите.	9		1	12		
1.4	Ревматоидный артрит. Задачи и методика физической реабилитации при ревматоидном артрите.	9		1	12		
2	Дегенеративно-дистрофические заболевания суставов - артрозы	9	4	4	40		
2.1	Понятие об артрозе. Этиология и патогенез. Клиническая картина и течение. Лечение и реабилитация.	9	2	1	10		
2.2	Методика применения средств реабилитации при артрозах различной степени тяжести.	9		1	10		
2.3	Методика применения средств реабилитации при артрозах суставов нижней конечности	9	1	1	10		
2.4	Методика применения средств реабилитации при артрозах суставов нижней конечности	9	1	1	10		
3	Физическая реабилитация больных с артрозами различных суставов в условиях санаторно-курортного лечения	9		2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>12</b>	<b>92</b>		<b>Зачет оценкой с</b>

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

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

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

Устные опросы

Тестирование

Доклады с презентацией на семинарах

*Темы докладов для выступления на семинарских занятиях (с презентацией), выбираются из предлагаемого перечня студентом самостоятельно или после согласования с преподавателем:*

1. Задачи и методика ФР при артритах в подострый период и в период ремиссии
2. Задачи и методика ФР при артрозах в начальный период их развития
3. Задачи и методика ФР при хроническом течении артрозах в стадии обострения
4. Задачи и методика ФР при артрозах в стадии ремиссии
5. Методика ФР при артритах в сочетании со средствами физиотерапии и бальнеотерапии
6. Методика ФР при артрозах в сочетании со средствами физиотерапии и бальнеотерапии
7. Методика ФР при коксартрозе
8. Методика ФР при гонартрозе
9. Методика ФР при артрозе плечевого сустава
10. Методика ФР при артрозе голеностопного сустава
11. Применение бальнеолечения при заболеваниях суставов
12. Применение криотерапии при заболеваниях суставов
13. Применение тракционной терапии при артритах
14. Применение средств механотерапии при заболеваниях суставов

Контрольные вопросы и задания для подготовки к зачету с оценкой.

1. Дайте определение понятия артрит. Опишите клиническую картину артрита (суставной синдром)

2. Этиология и патогенез артритов. Методы лечения артритов.
3. Задачи и методика ФР в разные периоды течения артритов (подострый, восстановительный, ремиссии)
4. Функционально-выгодные положения в суставах верхних и нижних конечностей (по А.А.Лепорскому) для лечения положением при артритах.
5. Роль и методика проведения дыхательных упражнений при артритах.
6. Методики проведения изометрических напряжений мышц пораженной конечности при артритах.
7. Сочетание ФР с физиотерапевтическими процедурами при артритах в подостром периоде.
8. Составьте комплекс физических упражнений для больного с артритом суставов верхней конечности в подострый период.
9. Составьте комплекс физических упражнений для больного с артритом суставов верхней конечности в восстановительный период.
10. Составьте комплекс физических упражнений для больного с артритом суставов верхней конечности в период ремиссии.
11. Составьте комплекс физических упражнений для больного с артритом суставов нижней конечности в подострый период.
12. Составьте комплекс физических упражнений для больного с артритом суставов нижней конечности в восстановительный период.
13. Составьте комплекс физических упражнений для больного с артритом суставов верхней конечности в период ремиссии.
14. Выберите из составленного комплекса (задания 8 - 13) упражнения на 7 - 10 мин. для самостоятельных занятий больным 1 – 2 раза в день.
15. Какие методические тонкости надо учитывать при выполнении движений в пораженных суставах в подостром периоде? ( последовательность пассивных, активно-пассивных, активных движений, использование лечения положением, облегченных исходных положений, расслабления мышц и т.д.)



16. Дайте определение понятию остеоартроз и его синонимов.
17. Приведите классификацию артрозов (первичные и вторичные).
18. Этиология и патогенез артрозов, их клиническая картина и течение.
19. Задачи ФР при артрозах в зависимости от стадии заболевания.
20. Сочетание использования физических упражнений с физиотерапевтическими процедурами, направленными на устранение реактивного синовита и болей в суставе.
21. Опишите методику механотерапии и тракционной терапии при артрозах верхней конечности.
22. Опишите методику механотерапии и тракционной терапии при артрозах верхней конечности.
23. Опишите методику лечебного массажа при артрозах.
24. Укажите области воздействия рефлекторного массажа при артрозах различной локализации.
25. Какие виды бальнеотерапии используются при артрозах.
26. Особенности ЛФК при артрозе тазобедренного сустава.
27. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом тазобедренного сустава 1 стадии.
28. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом тазобедренного сустава 2 стадии.
29. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом тазобедренного сустава 3 стадии.
30. Особенности методики ФР при артрозе коленного сустава.
31. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом коленного сустава 1 стадии.
32. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом коленного сустава 2 стадии.
33. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом коленного сустава 3 стадии.
34. Особенности методики ФР при артрозе голеностопного сустава.

35. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом голеностопного сустава.
36. Особенности методики занятий при артрозе суставов стопы.
37. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом суставов стопы.
38. Особенности методики занятий ФР при артрозе плечевого сустава.
39. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом плечевого сустава.
40. Особенности методики занятий ФР при артрозе локтевого сустава.
41. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом локтевого сустава.
42. Особенности методики занятий ФР при артрозе суставов кисти.
43. Составьте комплекс физических упражнений для ежедневных занятий пациента с артрозом суставов кисти.

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

а) Основная литература:

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

б) Дополнительная литература:

Лечебная физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Н. Попова. - 11-е изд., испр. - М.: Academia, 2014. - 413 с.: ил.

Частная патология: Учебник для студентов учреждений высш. образования / под. ред. С.Н. Попова. – 2-е изд. перераб. и доп. – М., «Академия», 2014. – 272 с.

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

*Отечественные базы данных:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

*Зарубежные базы данных:*

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com).

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

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

	-Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине Б1.В.28 Физическая реабилитация при заболеваниях суставов для обучающихся института туризма рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, Т2-07-19 группы направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» направленности (профилю) Физическая реабилитация очной и заочной формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр очная форма обучения, 9 семестр заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

### Очная форма обучения

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выступление на семинаре «Основные понятия о причинах, клинических проявлениях и физической реабилитации при заболеваниях суставов»</i>	23	5
2	<i>Выступление на семинаре «Задачи и методика ФР при артритах в разные периоды. Сочетание физических упражнений с физиотерапевтическими процедурами, бальнеологическим лечением и массажем»</i>	24	5
3	<i>Выступление на семинаре «Средства физической реабилитации при артрозах различной степени тяжести»</i>	27	5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Воспалительные заболевания суставов - артриты»</i>	25	5
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Артрозы»</i>	29	10
6	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Физическая реабилитация больных с артрозами различных суставов в условиях санаторно-курортного лечения»</i>	31	10
7	<i>Тест по теме «Физическая реабилитация при заболеваниях суставов».</i>	32	15
8	<i>Контрольная работа по разделу «Физическая</i>	33	15

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>реабилитация при артрозах нижних конечностей»</i>		
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачет с оценкой</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### Заочная форма обучения

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>2</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выступление на семинаре «Основные понятия о причинах, клинических проявлениях и физической реабилитации при заболеваниях суставов»</i>		5
2	<i>Выступление на семинаре «Задачи и методика ФР при артритах в разные периоды. Сочетание физических упражнений с физиотерапевтическими процедурами, бальнеологическим лечением и массажем»</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре «Средства физической реабилитации при артрозах различной степени тяжести»</i>		5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Воспалительные заболевания суставов - артриты»</i>		5
5	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Артрозы»</i>		10
6	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Физическая реабилитация больных с артрозами различных суставов в условиях санаторно-курортного лечения»</i>		10
7	<i>Тест по теме «Физическая реабилитация при заболеваниях суставов».</i>		15
8	<i>Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при артрозах нижних конечностей»</i>		15
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>По расписанию сессии</i>	10
	<b>Зачет с оценкой</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
--	--	-----------------------------------

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

1	Контрольная работа по разделу «Физическая реабилитация при артрозах нижних конечностей»	15
2	Тест по теме «Физическая реабилитация при заболеваниях суставов»	15
3	Подготовка доклада по теме занятия, пропущенному студентом	5
4	Написание реферата по теме занятия, пропущенного студентом	15
5	Презентация по теме практического занятия, пропущенного студентом	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.29 «Тейпирование в спорте и реабилитации»**

Направление подготовки:

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

Профиль: Лечебная физическая культура; физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018 г.



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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Протокол № 2 от «12» сентября 2019 г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины «Тейпирование в спорте и реабилитации» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ кинезиотейпирования в спорте и реабилитации, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, клиническую картину. Образовательная деятельность по дисциплине «Тейпирование в спорте и реабилитации» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

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

«Тейпирование в спорте и реабилитации» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теоритико-методические основы физического воспитания, теоретико–методологических основ лечебной физической культуры и физической реабилитации. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)», профиля – лечебная физическая культура; физическая реабилитация. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина «Тейпирование в спорте и реабилитации» является одной из фундаментальных теоретическо-практических дисциплин для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области физической

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Ускоренная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функции организма человека;</li> <li>- основные принципы нанесения и удаления аппликации на поврежденный участок.</li> </ul>	7		7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать наиболее эффективные средства и методы комплексного лечения при спортивных травмах используя метод кинезиотейпирования.</li> </ul>	7		7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами индивидуальной и групповой физкультурно-оздоровительной работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, учитывать социально-психологическую характеристику этих людей.</li> </ul>	7		7

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	семинарского типа	самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Основы тейпирования:</b> - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	7	2	6	8		
2	<b>Механизм действия кинезиотейпов:</b> - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	7	2	6	8		
3	<b>Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:</b> - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	7	4	6	10		

4	<b>Основные техники методики тейпирования:</b> - Мышечное тейпирование; - Корректирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	5	4	6	10		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Конного типа Занятия	Группового типа Занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Основы тейпирования:</b> - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	7	2	2	12		
2	<b>Механизм действия кинезиотейпов:</b> - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	7		2	12		
3	<b>Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:</b> - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	7		2	14		

4	<b>Основные техники методики тейпирования:</b> - Мышечное тейпирование; - Корректирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	7		2	24		
<b>Итого часов: 72</b>				<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>Зачет</b>

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Тейпирование в спорте и реабилитации».

Вопросы для устного ответа и собеседования:

1. История возникновения методики тейпирования.
2. Цвета тейпов и принципы работы с ними, особенности цветотерапии.
3. Виды и свойства тейпов, отличия.
4. Терминология тейпирования. Анатомия тейпирования.
5. Показания к применению методики тейпирования. Области медицины, в которых показано применение данной методики.
6. Противопоказания к применению методики тейпирования.
7. Механизм действия кинезиотейпов. Физиологический механизм проприоцептивный.
8. Основные правила работы с аппликациями в тейпировании.
9. Подготовка кожи к тейпированию. Нанесение и удаление тейпов Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.
10. Основные техники методики тейпирования.
11. Мышечное тейпирование и его особенности.
12. Методика ингибции мышц, особенности нанесения аппликаций.
13. Методика фашилятации мышц, особенности нанесения аппликаций.

14. Корректирующие техники тейпирования в спорте и реабилитации.
15. Механическая коррекция, особенности нанесения аппликации.
16. Степени натяжений аппликаций, основные виды полосок кинезиотейпов.
17. Фасциальная коррекция, особенности нанесения аппликации.
18. Послабляющая коррекция, особенности нанесения аппликации.
19. Связочная/сухожильная коррекция, особенности нанесения аппликации.
20. Функциональная коррекция, особенности нанесения аппликации.
21. Лимфатическая коррекция, особенности нанесения аппликации.
22. Особенности применения сложных техник аппликаций.
23. Виды тейпирования. Медицинское тейпирование, кинезиотейпирование, атлетическое тейпирование.
24. Особенности тейпирования в спорте.
25. Особенности тейпирования в реабилитации.
26. Техника тейпирования мышц шеи.
27. Техника тейпирования мышц верхних конечностей.
28. Техника тейпирования мышц нижних конечностей.
29. Техника тейпирования мышц спины.
30. Техника тейпирования мышц брюшной полости.
31. Техника тейпирования мышц груди.
32. Тейпирование в спорте на различных этапах подготовки.
33. Особенности тейпирования в единоборствах.
34. Особенности тейпирования в циклических видах спорта.
35. Особенности тейпирования в сложно-координационных видах спорта.
36. Тейпирование при патологиях ССС.
37. Тейпирования при травмах и заболеваниях ОДА.
38. Тейпирование при патологиях ДС.
39. Тейпирование при патологиях нервной системы.
40. Тейпирование при патологиях ЖКТ.

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

### **а) Основная литература:**

1. Крючок В.Г., Сиваков А.П., Василевский С.С., Можейко Л.Ф., Забаровский В.К., Загородный Г.М., Малькевич Л.А., Трембицкий О.В., Платонов А.В., Ласоцкая О.А., Левченко А.Е. Применение оригинального

кинезиотейпирования при травмах и заболеваниях. Инструкция по применению. МЗ Республики Беларусь, 2010.

2. Джеффри Гросс. Физикальное исследование костно-мышечной системы (иллюстрированное руководство). М.: Платформа, 2011.

3. Синельников Р. Д., Синельников Я.Р., Синельников А.Я. Атлас анатомии человека (издание седьмое, переработанное). М.: Новая волна, 2011.

б) Дополнительная литература:

1. Kase Kenzo, Wallis Jim Clinical therapeutic applications of the Kinesio taping method. Albuquerque, 2003.

2. Kase Kenzo, Kim Rock Stockheimer, Neil B. Piller Kinesio Taping for Lymphoedema and Chronic Swelling. Albuquerque, 2003.

3. Halseth T., McChesney J.W., DeBeliso M., Vaughn R., J. Lien J. The effects of kinesio taping on proprioception at the ankle // J. Sports Sci. & Med., 2004.

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

1. <http://www.sportape.ru/about/>

2. [https://athleticmed.ru/articles/kinesio\\_taping/](https://athleticmed.ru/articles/kinesio_taping/)

3. <http://www.eaclinic.ru/services/osteopatiya/kinezioteypirovanie/>

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

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)



2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Тейпирование в спорте и реабилитации» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профилю – физическая реабилитация. Очной и заочной формы обучения.**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 (очная и заочная ф.о) семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *Зачет*.

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

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выступление на семинаре «История создания методики тейпирования»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>3</i>
2	<i>Выступление на семинаре «Основы тейпирования. Основы тейпирования в спорте и реабилитации»</i>	<i>4 неделя</i>	<i>3</i>
3	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Основные правила работы с аппликациями в тейпировании»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Написание реферата по темам раздела «Тейпирование в спорте и реабилитации»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Контрольная работа по разделу «Основные техники методики тейпирования»</i>	<i>10неделя</i>	<i>15</i>
6	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Методика нанесения аппликаций при ингибции и фацiliation»</i>	<i>10 неделя</i>	<i>8</i>
7	<i>Выступление на семинаре «Виды корригирующих техник»</i>	<i>15 неделя</i>	<i>6</i>
8	<i>Презентация по изучаемым разделам дисциплины</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>5</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10 (1ч=0,14б)</i>

	<b>Зачет</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
<i>1</i>	<i>Контрольная работа по разделу по разделу «Основной механизм действия тейпов»</i>	<i>5</i>
<i>2</i>	<i>Выступление на семинаре «Корректирующие техники тейпирования»</i>	<i>10</i>
<i>3</i>	<i>Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом</i>	<i>10</i>
<i>4</i>	<i>Дополнительное тестирование по теме «Мышечное тейпирование»</i>	<i>5</i>
<i>5</i>	<i>Написание реферата по теме «Тейпирование при патологии ОДА»</i>	<i>10</i>
<i>6</i>	<i>Презентация по теме «Техники тейпирования в спорте»</i>	<i>10</i>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной**  
**физической культуры им. И.М Саркизова-Серазини**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.1.29 «Тейпирование в спорте и реабилитации»**

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

Профиль: *Лечебная физическая культура; физическая реабилитация*

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная* Год

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

Москва – 2018 г.

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

**2. Семестры освоения дисциплины (модуля):** 7 семестр.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):**

Обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ тейпирования в спорте и реабилитации, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра адаптивной физической культуры. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, клиническую картину.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма	Ускоренная	Заочная форма
ПК-2	<i>Знать:</i> - основные условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функции организма человека; - основные принципы нанесения и удаления аппликации на поврежденный участок.	7		7
	<i>Уметь:</i> - подбирать наиболее эффективные средства и методы комплексного лечения при спортивных травмах используя метод кинезиотейпирования.	7		7
	<i>Владеть:</i> - методами индивидуальной и групповой физкультурно-оздоровительной работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, учитывать социально-психологическую характеристику этих людей.	7		7

**5. Краткое содержание дисциплины: «Тейпирование в спорте и реабилитации»**

## Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Конного типа Занятия	Прыжкового типа Занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Основы тейпирования:</b> - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	7	2	6	8		
2	<b>Механизм действия кинезиотейпов:</b> - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	7	2	6	8		
3	<b>Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:</b> - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	7	4	6	10		
4	<b>Основные техники методики тейпирования:</b> - Мышечное тейпирование; - Корректирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	5	4	6	10		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Конного типа Занятия	Группового типа Занятия	Индивидуальная Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Основы тейпирования:</b> - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	7	2	2	12		
2	<b>Механизм действия кинезиотейпов:</b> - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	7		2	12		
3	<b>Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:</b> - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	7		2	14		
4	<b>Основные техники методики тейпирования:</b> - Мышечное тейпирование; - Корректирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	7		2	24		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.01 Оздоровительные технологии в Физической  
реабилитации»**

Направление подготовки:

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

профиль:

«Физическая реабилитация»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018г



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
Протокол № 2 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Власова Наталья Анатольевна кандидат педагогических наук, доцент – доцент  
кафедры Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
РГУФКСМиТ;

Рецензент:

Смоленский Андрей Вадимович доктор медицинских наук, профессор –  
профессор кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ;

## **1. Цель освоения дисциплины**

Освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области оздоровительных технологий в условиях современного общества и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности. Данный раздел программы посвящен использованию средств оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения, умению оценить состояние здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой, сформировать у студентов понимание, сути, задач принципов оздоровительной физической культуры на примере самостоятельно выбранной оздоровительной системы.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Оздоровительные технологии в ФР» входит в состав блока дисциплин по выбору в составе учебного плана направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», профиль «Физическая реабилитация» и необходима в профессионально-педагогической подготовке специалистов. Относится к профильному циклу вариативной части. Курс формирует у студентов профессиональные компетенции в осуществлении профессиональной деятельности, осуществляет теоретические обобщения практических навыков с целью решения, возникающих при проведении оздоровительных занятий и конкретных задач

Учебный процесс состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе особое внимание уделяется истории развития оздоровительных технологий и понятиям о традиционных и нетрадиционных оздоровительных технологиях.

Основной частью курса дисциплины по выбору «Оздоровительные технологии в Физической реабилитации» является ознакомление и теоретико-практическое освоение студентами различных видов и методик оздоровительных технологий. Применение частных методик оздоровительных

технологий при различных заболеваниях и повреждениях. Сочетание оздоровительных технологий со средствами физической реабилитации.

Самостоятельно студенты выполняют задания преподавателей по теоретическим основам оздоровительных технологий. Проверка самостоятельной работы студентов по темам теоретико-практических семинаров осуществляется во время консультаций и собеседования, проверка знаний по овладению методиками оздоровительных технологий в физической реабилитации проводится при защите реферата, презентации на выбранную тему и решение тестов.

Зачет для очной и заочной форм обучения включает вопросы теории и защите реферата, презентации на выбранную тему и решение тестов.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: анатомия, экология, физиология, биология, биохимия, биомеханика, педагогика, психология, гигиена, массаж, частные методики лечебного массажа, спортивная медицина, ТФВ и дисциплины спортивно-педагогического цикла.

Рабочая программа дисциплины по выбору «Оздоровительные технологии в Физической реабилитации» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам, т.е. 108 часов, из них для очной формы обучения: 18 часов – лекций, 36 часов – практических занятий, 54 часа – самостоятельной работы, для заочной формы обучения: 2 часа – лекций, 8 часов – практических занятий и 98 часов – самостоятельной работы.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<i>УК-2</i>	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	6		6
<i>УК-2.1</i>	Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.	6		6
<i>УК-2.2</i>	Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	6		6
<i>УК-2.3</i>	Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений	6		6

## Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетные единицы, 108 академических часа.**

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			конного типаЗанятия	арского типаЗанятия	огаСамостоятельная		
<b>1</b>	<b>I. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		
2	1.1. Проблема здоровья человека 21 века	6	2	2	4		
3	1.2.Ведущие факторы, влияющие на здоровье человека	6	2	2	6		
<b>4</b>	<b>II. Характеристика оздоровительных систем, технологий, методик</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>16</b>		
5	2.1.Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	6	2	4	6		
6	2.2. Методика оздоровительной гимнастики	6	2	2	6		
7	2.3.Оздоровительный фитнес	6		2	4		
<b>8</b>	<b>III. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>20</b>		
9	3.1.Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство в образовательно-воспитательном процессе	6		6	4		
10	3.2.Развивающая педагогика оздоровления	6		2	4		
11	3.3.Основные направления здоровьесбережения студентов	6		2	4		
12	3.4.Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности	6		4	4		
13	3.5.Оздоровительная физическая	6		4	4		

	культура в жизни людей пожилого и старшего поколения						
<b>14</b>	<b>IV. Контроль в оздоровительной гимнастике</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
<b>15</b>	4.1. Особенности построения занятий, направленных на профилактику и коррекцию основных отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста	6	2	4	4		
<b>16</b>	4.2. Агитационно- пропагандистские формы оздоровления людей	6	2	2	4		
<b>17</b>							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			онного типа Занятия	арского типа Занятия	ога Самостоятельная	Контроль	
<b>1</b>	<b>I. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>14</b>		
<b>2</b>	1.1. Проблема здоровья человека 21 века	6			6		
<b>3</b>	1.2. Ведущие факторы, влияющие на здоровье человека	6			8		
<b>4</b>	<b>II. Характеристика оздоровительных систем, технологий, методик</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>5</b>	2.1. Гимнастика оздоровительно- кондиционной направленности	6			8		
<b>6</b>	2.2. Методика оздоровительной гимнастики	6			8		
<b>7</b>	2.3. Оздоровительный фитнес	6			6		
<b>8</b>	<b>III. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>48</b>		

	<b>контингентов населения</b>						
9	3.1.Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство в образовательно-воспитательном процессе	6			10		
10	3.2.Развивающая педагогика оздоровления	6			8		
11	3.3.Основные направления здоровьесбережения студентов	6			10		
12	3.4.Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности	6			10		
13	3.5.Оздоровительная физическая культура в жизни людей пожилого и старшего поколения	6			10		
14	<b>IV. Контроль в оздоровительной гимнастике</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>14</b>		
15	4.1.Особенности построения занятий, направленных на профилактику и коррекцию основных отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста	6			8		
16	4.2.Агитационно-пропагандистские формы оздоровления людей	6			6		
17							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1. Разделы курса**

**Раздел 1.** Научно-методические основы оздоровительной физической культуры.

**Раздел 2.** Характеристика оздоровительных систем, технологий, методик.

**Раздел 3.** Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения.

**Раздел 4.** Контроль в оздоровительной гимнастике.

## **2. Темы и краткое содержание**

### **1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **Тема 1.1 Проблема здоровья человека 21 века**

Проблемы здоровья человека. Научные основы оздоровительной гимнастики. Естественно-биологические основы оздоровления. Социально-педагогические аспекты оздоровительной гимнастики. Методологические основы оздоровительной гимнастики. Составляющие здоровья человека. Оценка и самооценка физического здоровья. Психическое здоровье. Самодиагностика психического состояния. Социальное здоровье.

#### **Тема 1.2 Ведущие факторы, влияющие на здоровье человека**

Образ жизни и здоровье. Экологические аспекты здоровья человека. Двигательная активность и здоровье. Личная гигиена и здоровье. Основы рационального питания.

### **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ, ТЕХНОЛОГИЙ, МЕТОДИК**

#### **Тема 2.1 Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности**

Информационно-ознакомительные характеристики ОВГ. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Методические основы оздоровительной гимнастики. Приемы и методы оздоровления организма. Основные характеристики оздоровительных систем.

Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности. Оздоровительная система К.Купера. Оздоровительные системы аэробной направленности. Основные принципы оздоровительной системы Е.Г. Мильнера. Оздоровительная программа Н.М. Амосова. Атлетическая гимнастика. Изотон. Водная гимнастика. Восточные системы оздоровительной гимнастики.



## **Тема 2.2 Методика оздоровительной гимнастики**

Методические основы оздоровительной гимнастики. Формы занятий оздоровительной гимнастикой. Содержание оздоровления. Методические принципы применения упражнений развивающего характера.

## **Тема 2.3.Оздоровительный фитнес**

Фитнес как новое направление, включающее комплексную систему оздоровления: занятия физкультурой, спортом, питание, образ жизни. Направления фитнеса.

## **3. НАПРАВЛЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ КОНТИНГЕНТОВ НАСЕЛЕНИЯ**

### **Тема 3.1 Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство в образовательно-воспитательном процессе**

Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений по охране физического, психического и социального здоровья дошкольников. Учет возрастных особенностей детей дошкольного возраста в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к оздоровительным программам дошкольников

Роль семьи, образовательных учреждений в сохранении и укреплении здоровья детей.

### **Тема 3.2 Развивающая педагогика оздоровления**

Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников: нарушение осанки; плоскостопие; ожирение. Сохранение здоровья в профессиональной деятельности. Кинезиология на физкультурных занятиях. Тренинг межполушарного взаимодействия.

### **Тема 3.3 Основные направления здоровьесбережения студентов**

Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Особенности возрастного развития учащейся молодежи. Динамика

работоспособности студентов, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья студентов. Структура оздоровительных программ.

#### **Тема 3.4 Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности**

Снарядовая гимнастика. Акробатика. Художественная гимнастика. Спортивная аэробика. Акробатический рок-н-рол. Спортивный фитнес. Групповая гимнастика «Евротим».

#### **Тема 3.5 Оздоровительная физическая культура в жизни людей пожилого и старшего поколения**

Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Учет факторов, определяющих особенности применения физических упражнений. Выбор адекватных средств физической культуры для оздоровления лиц пожилого и старшего возраста. Содержание и организационно методические основы занятий. Разработки оздоровительных программ для лиц пожилого и старшего возраста.

### **4. КОНТРОЛЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

#### **Тема 4.1 Особенности построения занятий, направленных на профилактику и коррекцию основных отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста**

Особенности построения оздоровительных занятий по гимнастике. Оздоровительный фитнес. Занятия по общей физической подготовке. Комплексно-комбинированное занятие. Основная гимнастика. Профилактика нарушений осанки школьников. Профилактика плоскостопия. Профилактика ожирения. Комплексная диагностика детей дошкольного и школьного возраста

#### **Тема 4.2 Агитационно-пропагандистские формы оздоровления людей**

Массовые спортивно-художественные представления как жанр зрелищного искусства. Творчество и технология. Гимнастические выступления. Конкурсы и шоу-программы. Массовые соревнования.

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

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

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

### **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.**

1. Критерии современных представлений о здоровье человека.
2. Методологические аспекты профилактической медицины.
3. Экологические аспекты здоровья человека.
4. Влияние двигательной активности на здоровье человека.
5. Проблемы здоровья и образа жизни.
6. Психологические факторы здоровья.
7. Самосознание здоровья как индивидуальной ценности.
8. Тенденции в здоровье мужчин и женщин.
9. Проблемы сохранения здоровья женщины в современном обществе средствами физической культуры.
10. Профессиональное здоровье. Факторы профессиональной работоспособности.
11. Признаки психического и физического старения.
12. Профилактика старения.
13. Методические принципы занятий оздоровительной направленности.

**14.** Психосоматические связи и их роль в развитии телесных заболеваний.

**15.** Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения функционального состояния организма в зависимости от пола, возраста занимающихся.

**16.** Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья дошкольников.

**17.** Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья младших школьников.

**18.** Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья подростков.

**19.** Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья учащихся старших классов.

**20.** Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья учащейся молодежи.

**21.** Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения психофизического здоровья трудящихся.

**22.** Производственная гимнастика как фактор оптимизации психофизического состояния и повышения работоспособности.

**23.** Связь физических упражнений с питанием.

24. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
25. Современные оценки уровня (количества) здоровья.
26. Что означает термин «фитнес»?
27. Каковы цели оздоровительной физической культуры?
28. Какие виды фитнеса относятся к китайским оздоровительным системам?
29. Используется ли в оздоровительной тренировке принцип сверхнагрузки?
30. Укажите, как называется система дыхания в йоге.
31. Кто впервые ввел термин «аэробика»?
32. В каком возрасте особенно ярко проявляются половозрастные различия в выборе фитнес-программ?
33. Какой метод разучивания элементов в классической аэробике является наиболее доступным?
34. Кто является автором крылатого выражения: «В здоровом теле – здоровый дух»?
35. Какова оптимальная частота занятий фитнесом в неделю?
36. Укажите оптимальную длительность занятий оздоровительным фитнесом.
37. Используются ли силовые тренажеры при работе с подростками 14–17 лет?
38. Какие виды спорта лучше всего отражают специфику аэробики?
39. Назовите наиболее популярные методы развития гибкости в оздоровительном фитнесе.
40. Какие виды фитнеса наиболее активно воздействуют на сердечно-сосудистую систему?
41. На сколько счетов выполняется кроссстеп?
42. Всегда ли показ упражнений классической аэробики должен проводиться в зеркальном отображении?

43. Укажите среднюю продолжительность заключительной части урока классической аэробики.

44. В чем заключается особенность восточных систем оздоровления?

45. Разновидностью какого рода гимнастики является тайцзицюань?

46. К какому подходу в оздоровлении человека относится метод Фельденкрайза?

47. Как называется восточная оздоровительнореабилитационная система, включающая в себя физические и дыхательные упражнения, релаксацию и медитацию?

48. Что означает понятие «стретчинг»?

49. Какие направления йоги рекомендуется применять при работе с детьми 6–9 лет?

50. Используются ли игры, построенные на тактильных ощущениях, при работе с детьми 6–9 лет?

51. Укажите, в каком возрасте можно вводить занятия со скакалкой (Rope Skipping).

52. При работе с детьми какого возраста в выборе фитнес-программ следует учитывать особенно ярко проявляющиеся половозрастные различия?

53. Кто был разработчиком программ степ-аэробики?

54. Какова высота платформы, рекомендуемой для занятий степ-аэробикой с детьми 10–13 лет?

55. Укажите размер длинной скакалки, применяемой в аэробике.

56. Кто впервые стал применять упражнения на мяче в системе оздоровительных занятий?

57. Как называется ускоренное развитие живого организма?

58. Укажите нормальную величину ЧСС в состоянии покоя у детей в возрасте 10–11 лет.

59. Что означает термин «заминка» в классической аэробике:

а) снижение интенсивности

б) сбой в последовательности выполнения элементов

в) паузы между частями урока.

**60.** Укажите, какой тип дыхания преобладает у мальчиков с 10-летнего возраста.

**61.** Как называется период, предшествующий половому созреванию?

**62.** Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?

**63.** Оздоровительные системы физической культуры, различия в их целях, содержании и формах организации занятий.

**64.** Раскройте понятие физического качества быстроты, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

**65.** Раскройте понятие индивидуального режима дня и объясните, с какой целью он разрабатывается, какие формы занятий физическими упражнениями он может в себя включать.

**66.** Раскройте понятие физической нагрузки и как ее можно измерять во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на открытых площадках, охарактеризуйте способы изменения величины физической нагрузки.

**67.** Охарактеризуйте основные процедуры закаливания организма и их положительное влияние на организм человека, раскройте основные правила дозировки одной из закаливающих процедур.

**68.** Дайте определение физической подготовки и охарактеризуйте её целевое назначение, в каких формах занятий её можно проводить и какими способами можно оценивать.

**69.** Охарактеризуйте роль и значение занятий физической культурой для организации трудовой (или учебной) деятельности, расскажите о формах занятий и оздоровительных процедурах, содействующих профилактике утомления.

70. Дайте определение качеству гибкости, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

71. Охарактеризуйте, какие формы занятий включаются в режим учебного дня учащихся ВУЗов и, каким содержанием они наполняются.

72. Раскройте основные положения законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

73. Раскройте правила техники безопасности при проведении подвижных игр с учащимися на улице и в спортивном зале.

74. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации, расскажите о его содержании

### **Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу**

1. Особенности культурных ценностей в физкультурно-оздоровительной деятельности человека.
2. Информационная политика в мире физкультурно-оздоровительной деятельности человека.
3. Особенности развития массового спорта в России и в зарубежных странах.
4. Научно-техническая революция как фактор развития физкультурно-оздоровительных технологий в условиях жизни современного общества.
5. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.
6. Основные направления оздоровительных систем.
7. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
8. Особенности биологической системы организма.
9. Назовите основные (базовые) цели жизни человека с учетом уровней пирамидальной структуры системы «Человек»?
10. Перечислите основные функциональные факторы оздоровления.



11. Перечислите основные естественные факторы оздоровления.
12. Перечислите факторы риска, воздействующие на здоровье человека.
13. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни». Разграничьте понятия «сохранение здоровья», «формирование здоровья», «укрепление здоровья».
14. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности.
15. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.
16. Методика оздоровительной направленности.
17. Особенности построения оздоровительных занятий по гимнастике.
18. Агитационно-пропагандистские формы оздоровительной гимнастики.
19. Основы построения оздоровительной тренировки.
20. Методические правила построения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
21. Дозирование нагрузки по относительным значениям мощности физических нагрузок.
22. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика; ритмическая гимнастика; шейпинг; калланетика; гидроаэробика; дыхательная гимнастика.
23. Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста с ослабленным здоровьем.
24. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников: нарушение осанки; плоскостопие; ожирение.
25. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
26. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
27. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
28. Особенности системы питания современного человека как одного из факторов здоровья.

29. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения.
30. Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство дошкольников.
31. Образование тренировочного эффекта в процессе оздоровления.
32. Методические принципы занятий оздоровительной направленности.
33. Оздоровительная система К.Купера.
34. Оздоровительные системы аэробной направленности.
35. Оздоровительная программа Н.М.Амосова.
36. Атлетическая гимнастика.
37. Оздоровительная система «Изотон».
38. Нетрадиционные оздоровительные системы. Разновидности Йоги.
39. Фитнес как новое оздоровительное направление.
40. Содержание физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений по охране физического, психического и социального здоровья дошкольников.
41. Роль семьи, образовательных учреждений в сохранении и укреплении здоровья детей.
42. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья студентов.
43. Организационно методические основы занятий с людьми пожилого и старшего возраста.
44. Традиционные и нетрадиционные средства физической культуры в пожилом возрасте.
45. В соответствии с какими принципами осуществляется построение оздоровительной физической тренировки?
46. Какие основные методы используются в оздоровительной физической тренировке?

47. Особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов?

48. Какие принципы лежат в основе фитнес-тренинга?

49. Перечислите основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки (ОРТ) в фитнесе.

50. Что означает феномен сверхнагрузки и следует ли его применять в ОРТ для детей и подростков?

### **Темы рефератов**

1. Основы оздоровительной тренировки.
2. Профилактика остеохондроза средствами плавания (выбор возраста по желанию).
3. Производственная гимнастика как фактор оптимизации психофизического состояния и повышения работоспособности.
4. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности.
5. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.
6. Особенности построения оздоровительных занятий по гимнастике.
7. Основы построения оздоровительной тренировки.
8. Построения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика.
10. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: ритмическая гимнастика.
11. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: калланетика.
12. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: гидроаэробика.
13. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: дыхательная гимнастика.

14. Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста с ослабленным здоровьем.
15. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников: нарушение осанки; плоскостопие; ожирение.
16. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
17. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения.
18. Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство дошкольников.
19. Образование тренировочного эффекта в процессе оздоровления.
20. Методические принципы занятий оздоровительной направленности.
21. Оздоровительная система К.Купера.
22. Оздоровительные системы аэробной направленности.
23. Оздоровительная программа Н.М.Амосова.
24. Атлетическая гимнастика.
25. Оздоровительная система «Изотон».
26. Нетрадиционные оздоровительные системы. Разновидности Йоги.
27. Фитнес как новое оздоровительное направление.
28. Содержание физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений по охране физического, психического и социального здоровья дошкольников.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья студентов.
30. Традиционные и нетрадиционные средства физической культуры в пожилом возрасте.
31. Система доктора Баха.
32. Система дыхания Бутейко.
33. Система Порфирия Иванова.
34. Русская здрава, Система Шаталовой.
35. Система Норбекова и Сам Чон До.

36. Система Каппо.
37. Медитативные упражнения в кунг-фу.
38. Макробиотика Дзен.
39. Система Ниши.

### **Решение ситуационных задач**

**Практическое задание №1:** «Разработка оздоровительных программ для лиц пожилого и старшего возраста»

Преподаватель ставит цель и задачи, возраст и функциональное состояние человека и дает задание студенту по составлению системы занятий оздоровительным бегом (на месяц). Студент должен объяснить, в чем будет заключаться ее оздоровительная направленность, определить режим нагрузки и обосновать оздоровительную направленность выполненного задания. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и представляет оздоровительную программу на семинарском занятии.

**Практическое задание №2:** «Разработать новые формы организации и проведения занятий с дошкольниками»

Преподаватель ставит цель и задачи, возраст детей и дает задание студенту по составлению комплексов и упражнений. Студент должен составить комплексы упражнений и объяснить, в чем будет заключаться их оздоровительная направленность. Примерные комплексы:

- комплексы ОРУ с мячом по кинезиологии;
- вокально-двигательные упражнения;
- упражнения через средства музыкотерапии, имаготерапии;
- упражнения для развития сенсомоторики;
- занятия с элементами лечебной физкультуры.

**Практическое задание №3:** «Разработка проекта личного здоровьесбережения студента»

Преподаватель ставит цель и задачи для разработки проекта. В проект должны входить следующие понятия: здоровый образ жизни, рациональное

питание, занятия физической культурой и спортом, рациональный режим дня (учеба, активный отдых и сон), соблюдение гигиены. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и представляет свой проект на семинарском занятии.

**Практическое задание №4:** «Разработка физкультурно-оздоровительных методик и систем»

Преподаватель ставит цель и задачи, пол, возраст занимающихся (групповое или индивидуальное занятие) и дает задание студенту по составлению физкультурно-оздоровительных методик и систем. Студент должен составить методику или систему и объяснить, в чем будет заключаться их оздоровительная направленность. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и представляет разработку физкультурно-оздоровительных методик и систем на семинарском занятии. Примерные методики и системы:

- аэробика;
- ритмическая гимнастика;
- шейпинг;
- калланетика;
- гидроаэробика;
- дыхательная гимнастика.

**Практическое задание №5:** «Разработка программы по гимнастике оздоровительно-кондиционной направленности»

Преподаватель ставит цель и задачи, пол, возраст занимающихся (групповое или индивидуальное занятие) и дает задание студенту по составлению программы по гимнастике оздоровительно-кондиционной направленности. Студент должен составить программу и объяснить, в чем будет заключаться их оздоровительная направленность. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и представляет программу по гимнастике оздоровительно-кондиционной направленности на семинарском занятии.

**Практическое задание №6:** «Разработка программы по оздоровительному фитнесу»

Преподаватель ставит цель и задачи, пол, возраст занимающихся (групповое или индивидуальное занятие) и дает задание студенту по составлению программы по оздоровительному фитнесу. Студент должен составить программу и объяснить, в чем будет заключаться их оздоровительная направленность. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и представляет программу по оздоровительному фитнесу на семинарском занятии.

**Практическое задание №7:** «Разработка программы по структуре оздоровительных программ у студентов»

Преподаватель ставит цель и задачи, пол, возраст занимающихся (групповое или индивидуальное занятие) и дает задание студенту по составлению программы по структуре оздоровительных программ у студентов. Студент должен составить программу и объяснить, в чем будет заключаться их оздоровительная направленность. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и представляет программу по структуре оздоровительных программ у студентов на семинарском занятии.

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

а) Основная литература:

1. Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта М-ва образования и науки РФ /И.А. Вороннов. - СПб.: [Изд-во С.-Петербур. гос. ун-т профсоюзов], 2007. - 139 с.: ил.

2. Здоровый образ жизни: практикум для студентов мед. и физкультур.-спортив. высш. учеб. заведений /В.М. Глиненко [и др.]; ГОУ ВПО Моск. Гос. Мед. - стоматолог. Ун-т РОСЗДРАВА. - М.: [МГМСУ], 2010. - 209

с.: табл.

3. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе /Е.В. Советова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 285 с.: табл.

4. Столяров В.И. Спартианская социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития личности: пособие для педагогов учреждений соц. защиты населения и организаторов досуга детей и молодежи /В.И. Столяров; АНО "Центр развития спартиан. культуры. - М., 2006. - 247 с.

5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 49.03.02, 49.04.02 : рек. Умо вузов РФ по образованию / [авт.-сост.: О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев] ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Спорт, 2016. - 384 с.: рис.

б) Дополнительная литература:

1. Иванов А.А. Технология самооздоровления студента - спортсмена в связи с состоянием предболезни: монография /А.А. Иванов. - М.: ИПИ ТИП-С, 2012. - 213 с.: ил.

2. Калакаускене Л.М. Ушу и цигун как здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании: [монография] / Калакаускене Л.М.; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Чайк. гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский: [ЧГИФК], 2007. - 154 с.: ил.

3. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе /[В.И. Столяров [и др.]]. - М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, 2009. - 319 с.

4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / Селуянов Виктор Николаевич. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 169 с.: ил.

5. Столяров В.И. Современная система физического воспитания: (понятие, структура, методы): монография /В.И. Столяров; Спартиан. Гуманитар. Центр, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. -



Саратов: Наука, 2013. - 303 с.

6. Теоретико-методические основы оздоровительных технологий для студентов вузов: монография /К.Г. Томилин [и др.]; Федер. агентство по образованию [и др.]. - Сочи: СГУТиКД, 2010. - 210 с.: ил.

7. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций: [пособие предназначено для студентов специальности] 032101 /[сост. И.А. Ивко]; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики физкультур.-оздоровит. работы. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2009. - 149 с.: ил.

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронно-библиотечная система Elibrary - <http://elibrary.ru>

2. [http://portal.gersen.ru/component/option,com\\_mtree/task,viewlink/link\\_id,12644/Ite](http://portal.gersen.ru/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,12644/Ite) Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: Учебно-методический комплекс. СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена

3. <http://www.sport.iatp.org.ua> — здоровье, физкультура, спорт

4. <http://www.breath.ru> — портал здорового образа жизни.

5. Теория и практика физической культуры: Журнал [НТТР://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)

6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал [НТТР://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)

7. Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>

в) Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

*Отечественные базы данных:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ  
[www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

*Зарубежные базы данных:*

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest  
[www.proquest.com](http://www.proquest.com)

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

*Программное обеспечение дисциплины:*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro  -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

- Столяров В.И. Спартианская социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития личности: пособие для педагогов учреждений соц. защиты населения и организаторов досуга детей и

молодежи /В.И. Столяров; АНО "Центр развития спартиан. культуры. - М., 2006. - 247 с.

- Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 49.03.02, 49.04.02 : рек. Умо вузов РФ по образованию / [авт.-сост.: О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев] ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Спорт, 2016. - 384 с.: рис. - Аннотация

- Информационная справка
- Методические рекомендации
- Фонд оценочных средств
- Мультимедийные лекции

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- монитор
- ноутбук
- наглядные пособия

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

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Оздоровительные технологии в Физической реабилитации» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, 5а группы направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профилю «Физическая реабилитация» очная, заочная формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизов-Серазини  
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр очная, 6 семестр заочная форма обучения  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос на семинарах по темам	В течение семестра	4
2	Выполнение практического задания №1: «Разработка оздоровительных программ для лиц пожилого и старшего возраста»	26	4

<sup>1</sup>

3	Выполнение практического задания №2: «Разработать новые формы организации и проведения занятий с дошкольниками» - комплексы ОРУ с мячом по кинезиологии; - вокально-двигательные упражнения; - упражнения через средства музыкотерапии, имаготерапии; - упражнения для развития сенсомоторики; - занятия с элементами лечебной физкультуры	27	4
4	Выполнение практического задания №3: «Разработка проекта личного здоровьесбережения студента»	28	4
5	Выполнение практического задания №4: «Разработка физкультурно-оздоровительных методик и систем аэробика» - ритмическая гимнастика; - шейпинг; - калланетика; - гидроаэробика; - дыхательная гимнастика.	29	4
6	Выполнение практического задания №5: «Разработка программы по гимнастике оздоровительно-кондиционной направленности»	29	4
7	Выполнение практического задания №6: Разработка программы по оздоровительному фитнесу»	30	4
8	Выполнение практического задания №7: «Разработка программы по структуре оздоровительных программ у студентов»	31	4
9	Тестирование	33	10
10	Доклад и презентация по выбранной теме	31-34	6
11	Написание реферата по выбранной теме	31-34	5
12	Посещение занятий	В течение семестра	27
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Тестирование по пропущенным темам	10
2	Выполнение практических заданий	5
3	Написание реферата по пропущенным темам	10
4	Презентация по пропущенным темам	10
5		
6		

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.01 Оздоровительные технологии в физической  
реабилитации»**

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

профиль:  
«Физическая реабилитация»

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

Москва – 2018г.

1. **Общая трудоемкость дисциплин** составляет 108 часов – 3 зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** [6 семестр (очная форма), 6 семестр (заочная форма)].

3. **Цель освоения дисциплины:** освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области оздоровительных технологий в условиях современного общества и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности. Данный раздел программы посвящен использованию средств оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения, умению оценить состояние здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой, сформировать у студентов понимание, сути, задач принципов оздоровительной физической культуры на примере самостоятельно выбранной оздоровительной системы.

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

5. **Краткое содержание дисциплины:**  
очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			конного типаЗанятия	арского типаЗанятия	отаСамостоятельная		
1	<b>I. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры</b>	6	4	4	10		
2	1.1. Проблема здоровья человека 21 века	6	2	2	4		
3	1.2. Ведущие факторы, влияющие на здоровье человека	6	2	2	6		
4	<b>II. Характеристика</b>	6	4	8	16		



	<b>оздоровительных систем, технологий, методик</b>						
5	2.1.Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	6	2	4	6		
6	2.2. Методика оздоровительной гимнастики	6	2	2	6		
7	2.3.Оздоровительный фитнес	6		2	4		
8	<b>III. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>20</b>		
9	3.1.Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство в образовательно-воспитательном процессе	6		6	4		
10	3.2.Развивающая педагогика оздоровления	6		2	4		
11	3.3.Основные направления здоровьесбережения студентов	6		2	4		
12	3.4.Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности	6		4	4		
13	3.5.Оздоровительная физическая культура в жизни людей пожилого и старшего поколения	6		4	4		
14	<b>IV. Контроль в оздоровительной гимнастике</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
15	4.1.Особенности построения занятий, направленных на профилактику и коррекцию основных отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста	6	2	4	4		
16	4.2.Агитационно-пропагандистские формы оздоровления людей	6	2	2	4		
17							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		

## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>I. Научно-методические основы оздоровительной физической культуры</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>14</b>		
<b>2</b>	1.1. Проблема здоровья человека 21 века	6			6		
<b>3</b>	1.2. Ведущие факторы, влияющие на здоровье человека	6			8		
<b>4</b>	<b>II. Характеристика оздоровительных систем, технологий, методик</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>5</b>	2.1. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	6			8		
<b>6</b>	2.2. Методика оздоровительной гимнастики	6			8		
<b>7</b>	2.3. Оздоровительный фитнес	6			6		
<b>8</b>	<b>III. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>48</b>		
<b>9</b>	3.1. Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее пространство в образовательно-воспитательном процессе	6			10		
<b>10</b>	3.2. Развивающая педагогика оздоровления	6			8		
<b>11</b>	3.3. Основные направления здоровьесбережения студентов	6			10		
<b>12</b>	3.4. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности	6			10		
<b>13</b>	3.5. Оздоровительная физическая культура в жизни людей пожилого и старшего поколения	6			10		
<b>14</b>	<b>IV. Контроль в оздоровительной гимнастике</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>14</b>		
<b>15</b>	4.1. Особенности построения занятий, направленных на	6			8		

	профилактику и коррекцию основных отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста						
16	4.2.Агитационно-пропагандистские формы оздоровления людей	6			6		
17							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		

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



**Институт<sup>1</sup> Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра** теории и методики адаптивного физического воспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.01.02 Здоровьесберегающие технологии»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

(код и наименование)

Направленность (профиль)<sup>2</sup>: Адаптивное физическое воспитание,  
физическая реабилитация, лечебная физическая культура

(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная и заочная*

Годнабора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2018 г.

---

<sup>1</sup> Указывается наименование института, экспертно-методический совет которого утверждает рабочую программу дисциплины (модуля).

<sup>2</sup> Если рабочая программа дисциплины (модуля) создается для нескольких направленностей (профилей) и имеет сходное содержание, то возможно перечисление направленностей (профилей), в рамках которых она реализуется, в том числе в случае ее реализации с использованием различных форм обучения.

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

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

**Составители:**

Рубцова Наталия Олеговна – кандидат педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Громова Ольга Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Моздокова Ю.С., д.п.н., проф, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры

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

**Рецензент:**

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ДВ.01.02 Здоровьесберегающие технологии» является формирование у студентов системы теоретических знаний и практических навыков по организации учебно-воспитательной работы, способствующей сохранению и восстановлению здоровья у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» является обязательной дисциплиной вариативной части модуля профильных дисциплин.

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» предшествует изучению следующих дисциплин:

Освоение дисциплины «Здоровьесберегающие технологии» взаимосвязана с дисциплинами:

- базовой части «Психология и педагогика», «Частная патология», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Специальная педагогика»;

- модуля профильных дисциплин: «Технологии АФВ лиц с нарушениями психического развития», «Технологии АФВ лиц с сенсорными нарушениями» «Технологии АФВ лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата» и «Оздоровительные технологии в реабилитации».

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

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

компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение) <sup>3</sup>
1	2	3	4	5
УК-2.	<p>Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла:</p> <p>УК-2.1.</p> <p>Знает: - теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - законодательство Российской Федерации, регламентирующего деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;</p> <p>УК-2.2.</p> <p>Умеет: - изучать тенденции развития соответствующей области научного знания, требования рынка труда, образовательные потребности и возможности обучающихся с целью определения актуальной тематики исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам бакалавриата и(или) ДПП; - оценивать выполнение комплексных целевых программ в сфере адаптивной физической культуры;</p> <p>УК-2.3.</p> <p>Имеет опыт: - разработки стратегии и организации разработки и совершенствования комплексных целевых программ в сфере адаптивной физической культуры;</p>	6	8	

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**Очная форма обучения**

<sup>3</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие здоровьесберегающих технологиях.	6	2	4	8		
2	Санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к организации учебно-воспитательной работы	6	2	4	8		
3.	Особенности психофизиологического развития ребенка и соответствие педагогических программ уровню психофизиологического развития ребенка	6	2	4	8		
4.	Место и роль закаливания в развитии ребенка	6	2	4	8		
5	Особенности питания, как важного фактора поддержания здоровья.	6	2	4	8		
6	Здоровый образ жизни как основной фактор сохранения здоровья.	6	2	4	8		
7.	Организация физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях	6	4	4	4		
8.	Планирование и организация рациональной жизнедеятельности школьников и студентов.	6	2	6	4		
							Зачет
<b>Итого часов: 108</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		

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

**Заочная форма обучения**



№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие здоровьесберегающих технологий.	6	2		10		
2	Санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к организации учебно-воспитательной работы	6		2	10		
3.	Особенности психофизиологического развития ребенка и соответствие педагогических программ уровню психофизиологического развития ребенка	6			10		
4.	Место и роль закаливания в развитии ребенка	6			10		
5	Особенности питания, как важного фактора поддержания здоровья.	6		2	10		
6	Здоровый образ жизни как основной фактор сохранения здоровья.	6		2	10		
7.	Организация физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях	6		2	17		
8.	Планирование и организация рациональной жизнедеятельности школьников и студентов.	6	2	2	10		
							Зачет
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>10</b>	<b>87</b>		

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии».

(Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Здоровьесберегающие технологии».

#### Примерная тематика контрольных работ и рефератов

1. Понятие здоровья и его связь с различными компонентами здоровья.
2. Современное состояние здоровья населения России.
3. Факторы внешней среды, влияющие на состояние здоровья человека.
4. Двигательная активность в раннем возрасте.
5. Занятия физическими упражнениями в зрелом и пожилом возрасте.
6. Питание как средство оздоровления организма.
7. Иммунная система и ее роль в обеспечении укрепления здоровья.
8. Закаливание как фактор оздоровления организма человека.
9. Паровая баня в системе оздоровления организма человека.
10. Организация физкультурно-оздоровительной работы в системе массового и специального образования.

#### Примерный перечень вопросов к зачету по курсу дисциплины

1. Образ жизни и здоровье. Критерии здоровья человека.
2. Понятие о здоровом образе жизни.
3. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
4. Понятие о наследственной и врожденной патологии.
5. Экологические факторы здоровья и наследственность.
6. Роль двигательной активности в биологической эволюции.
7. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье.
8. Роль двигательной активности в реализации индивидуальной генетической программы.
9. Двигательная активность и продолжительность жизни.
10. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах.
11. Роль двигательной активности в становлении психофизических функций ребенка.
12. Роль и место двигательной активности в жизни школьника.
13. Механизмы физической и химической терморегуляции.
14. Факторы, провоцирующие переохлаждение организма.
15. Принципы и средства закаливания. Особенности адаптации к высокой температуре окружающей среды.
16. Роль двигательной активности в предупреждении простуд.

17. Наиболее популярные школы питания.
18. Углеводы как продукт питания.
19. Роль клетчатки как продукта питания.
20. Жиры как незаменимые факторы питания.
21. Требования к белковому компоненту питания.
22. Деление пищевых белков на полноценные и неполноценные.
23. Требования к витаминно-минеральному компоненту питания.
24. Температурная обстановка и работоспособность (умственная и физическая).
25. Понятие о рациональной организации жизнедеятельности.
26. Физиологические и психологические механизмы утомления и усталости при умственной работе.
27. Механизмы активизации восстановления при умственном утомлении.
28. Понятие об активном отдыхе и его механизмах.
29. Средства предупреждения раннего умственного утомления.
30. Рациональная организация жизнедеятельности школьника.
31. Рациональная организация жизнедеятельности студента.
32. Организация свободного времени работника умственного труда (школьника, студента, учителя).

#### Контрольные вопросы для самопроверки знаний

1. Понятие здоровья человека.
2. Понятие здорового образа жизни.
3. Факторы риска, влияющие на здоровье человека.
4. Факторы внешней среды, оказывающие влияние на здоровье человека.
5. Влияние наследственных факторов на состояние здоровья.
6. Наиболее популярные школы питания.
7. Углеводы как продукт питания.
8. Роль клетчатки как продукта питания.
9. Жиры как незаменимые факторы питания.
10. Требования к белковому компоненту питания.
11. Деление пищевых белков на полноценные и неполноценные.
12. Требования к витаминно-минеральному компоненту питания.
13. Понятие закаливания, основные средства закаливания.
14. Механизмы повышения устойчивости организма к холодовому воздействию.
15. Оптимальные сочетания закаливания и мышечной работы.

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

- 1) *Основная литература:*

1. Агаджанян Н.А. Учение о здоровье и проблемы адаптации (теория и практика валеологических исследований) / Баевский Р.М., Берсенева А.П. – М., 2001. – 203 с.
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 296 с.
3. Пшенин А.И. Рациональное питание спортсмена. – СПб.: ГИОРД, 2002.
4. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960.
5. Черемисинов В.Н. Валеология: учебное пособие/Черемисинов В.Н. – М.: Физическая культура, 2005. – 144 с.
6. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. – М.: Просвещение, 1985.
7. Чусов Ю.Н. Особенности закаливания спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

*Дополнительная литература:*

1. Берсенева А.П. Принципы и методы массовых донозологических обследований с использованием автоматизированных систем: Автореф. Докт. Дисс. – Киев, 1991. -27 с.
2. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физкультура: Учебник для техн. физической культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1979.-352с.
3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Морозова О.В., Солодков А.С. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие. /Под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. – СПб: СПБАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 95 с.
4. Кудрявцев В.В., Сыромолотов Ю.С. Организация и проведение занятий в спортивно-оздоровительных группах инвалидов. – М., 1987. – 28с.
5. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М., Медицина, 1988.
6. Башкирова М.М., Гуськов С.И. Формирование интереса инвалидов к занятиям физической культурой и спортом. Зарубежный опыт. – М. ВНИИФК, 1992. – С. 5-12.
7. Дмитриев В.С. К формированию отечественной системы адаптивного физического воспитания и спорта инвалидов //Тез. докл. Международного конгресса «Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы». Том 2. – М.: Физкультура: воспитание, образование наука, 1998. – С. 526-527.
8. Духовской Е., Левин Б. Новые технические средства для адаптивной физической культуры и спорта // Социальная адаптация и комплексная реабилитация инвалидов средствами физической культуры и спорта: Сб. материалов Межд. научно-практической конференции (Москва, 19-20 мая 1998г.). – М., 1998, - С. 100-101.

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

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU .«Страна глухих»

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Для успешного формирования знаний по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в АФК» при освоении ООП ВПО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом вуза и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Перечень необходимого материально-технического обеспечения для успешного формирования знаний по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии» включает в себя современную лабораторию с приборами, позволяющими оценивать морфо-функциональное состояние организма (показатели дыхания, динамометрию, гониометрию и др.) стенды и оборудование, спортивные залы, обеспечивающие изучение технологических процессов в соответствии с реализуемой вузом основной образовательной программой и изучаемой дисциплиной, а также базовую кафедру с соответствующим инвентарём и оборудованием.

<b>Зал адаптивной физической культуры</b>	<b>Лаборатория адаптивной физической культуры</b>
функциональные тренажёрные аппараты	тонометры
силовая станция	спирометр
фитболы	манометры сердечного ритма
гантели	динамометр кистевой
утяжелители	динамометр становой
гимнастические коврики	калиперометр
степ-платформы	
звуковые мячи	
гимнастическая лестница	

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) «Дактилология и основы жестовой речи» для обучающихся института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса, направления 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья «Адаптивная физическая культура»*

*направленности (профилю) Адаптивное физическое воспитание*

*очной, заочной формы (м) обучения*

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: *Теории и методики адаптивной физической культуры.*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *6 семестр (очная форма), 6 семестр (заочная форма).*

*Форма промежуточной аттестации: зачет*

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки</b>	<b>Количество баллов</b>
----------	-------------------------------	--------------	--------------------------

		<b>проведения</b>	
1	<i>Выполнение практического задания по теме «Дактильная азбука»</i>	<i>22-я неделя</i>	<i>12</i>
2	<i>Выполнение практического задания по теме: «Город, в котором я живу»</i>	<i>24-я неделя</i>	<i>20</i>
3	<i>Выполнение практического задания по теме: «Я и моя семья»</i>	<i>32-я неделя</i>	<i>20</i>
4	<i>Выполнение практического задания по теме: «Моя научная и спортивная жизнь»</i>	<i>38-39-я недели</i>	<i>20</i>
5	<b>Посещение занятий</b>	<b>Весь период</b>	<i>0,5*36=18</i>
6	<i>Сдача зачета</i>	.	<i>20</i>
<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>	

### Заочная форма

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля (в первом семестре)</b>	<b>Количество баллов</b>
1	<i>Выполнение практического задания по теме «Дактильная азбука»</i>	<i>12</i>
2	<i>Выполнение практического задания по теме: «Город, в котором я живу»</i>	<i>20</i>
3	<i>Выполнение практического задания по теме: «Я и моя семья»</i>	<i>20</i>
4	<i>Выполнение практического задания по теме: «Моя научная и спортивная жизнь»</i>	<i>20</i>
5	<b>Посещение занятий</b>	<i>0,5*36=18</i>
6	<i>Сдача зачета</i>	<i>20</i>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Количество баллов</b>
1.	Реферат на тему «Особенности изучения жестуно»	10

2.	Презентация на тему «Пальчиковая гимнастика и язык жестов»	15
3.	Исполнение песни (по выбору) на жестах	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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



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



**Институт<sup>4</sup> Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра** теории и методики адаптивного физического воспитания

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.01.02 Здоровьесберегающие технологии»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль)<sup>5</sup>: Адаптивное физическое воспитание  
(наименование)

Уровень образования: академический бакалавриат

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.

---

<sup>4</sup> Указывается наименование института, экспертно-методический совет которого утверждает рабочую программу дисциплины (модуля).

<sup>5</sup> Если рабочая программа дисциплины (модуля) создается для нескольких направленностей (профилей) и имеет сходное содержание, то возможно перечисление направленностей (профилей), в рамках которых она реализуется, в том числе в случае ее реализации с использованием различных форм обучения.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов по очной форме обучения, 3 зачетных единиц, 108 академических часов по заочной форме обучения

1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 6 семестр для очной формы обучения и 6 семестр для заочной формы обучения.

### Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ДВ.01.02 Здоровьесберегающие технологии» является формирование у студентов системы теоретических знаний и практических навыков по организации учебно-воспитательной работы, способствующей сохранению и восстановлению здоровья у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Дисциплина реализуется на русском языке.

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение) <sup>6</sup>
1	2	3	4	5
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла: УК-2.1. Знает: - теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - законодательство Российской Федерации, регламентирующее деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; УК-2.2. Умеет: - изучать тенденции развития соответствующей области научного знания, требования рынка труда, образовательные	6	8	

<sup>6</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

	<p>потребности и возможности обучающихся с целью определения актуальной тематики исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам бакалавриата и(или) ДПП; - оценивать выполнение комплексных целевых программ в сфере адаптивной физической культуры;</p> <p>УК-2.3.</p> <p>Имеет опыт: - разработки стратегии и организации разработки и совершенствования комплексных целевых программ в сфере адаптивной физической культуры;</p>			
--	---	--	--	--

## 2. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие здоровьесберегающих технологий.	6	2	4	8		
2	Санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к организации учебно-воспитательной работы	6	2	4	8		
3.	Особенности психофизиологического развития ребенка и соответствие педагогических программ уровню психофизиологического развития ребенка	6	2	4	8		
4.	Место и роль закаливания в развитии ребенка	6	2	4	8		
5	Особенности питания, как	6	2	4	8		

	важного фактора поддержания здоровья.						
6	Здоровый образ жизни как основной фактор сохранения здоровья.	6	2	4	8		
7.	Организация физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях	6	4	4	4		
8.	Планирование и организация рациональной жизнедеятельности школьников и студентов.	6	2	6	4		
							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов: 108</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие здоровьесберегающих технологий.	6	2		10		
2	Санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к организации учебно-воспитательной работы	6		2	10		
3.	Особенности психофизиологического развития ребенка и соответствие педагогических программ уровню психофизиологического развития ребенка	6			10		
4.	Место и роль закаливания в развитии ребенка	6			10		
5	Особенности питания, как важного фактора поддержания здоровья.	6		2	10		

<b>6</b>	Здоровый образ жизни как основной фактор сохранения здоровья.	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>7.</b>	Организация физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>17</b>		
<b>8.</b>	Планирование и организация рациональной жизнедеятельности школьников и студентов.	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		
							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>10</b>	<b>87</b>		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.1.ДВ.01.03 МАССАЖ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**

Направление подготовки:

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

профиль:

«Физическая реабилитация»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № от «» 20 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации, массажа и  
оздоровительной физической культуры  
им. И.М. Саркизова-Серазини

Протокол № 2 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации, массажа и  
оздоровительной физической культуры  
им. И.М. Саркизова-Серазини

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации, массажа и  
оздоровительной физической культуры  
им. И.М. Саркизова-Серазини

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Физической реабилитации, массажа и  
оздоровительной физической культуры  
им. И.М. Саркизова-Серазини

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Власова Наталья Анатольевна кандидат педагогических наук, доцент – доцент  
кафедры Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры  
РГУФКСМиТ;

Рецензент:

Золичева Светлана Юрьевна кандидат медицинских наук, доцент – доцент  
кафедры Спортивной медицины РГУФКСМиТ;

## **1. Цель освоения дисциплины**

Сформировать у студентов, обучающихся по направлению подготовки: «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профилю: «Физическая реабилитация», понятие об общих принципах и методических правилах использования массажа у детей и подростков с лечебной и лечебно-профилактической целями. На этой основе научить их навыкам использования частных методик массажа у детей и подростков в физической реабилитации и адаптации больных и инвалидов.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)**

На основе полученных знаний по дисциплинам «Классический массаж» и «Частные методики лечебного массажа» на III курсе, изучается дисциплина по выбору «Массаж у детей и подростков».

Знание особенностей массажа в детском и подростковом возрасте занимает важное место в профессионально-педагогической подготовке специалистов по адаптивной физической культуре. Массаж в комплексе с лечебной физической культурой, физиотерапией и другими физическими процедурами в период заболевания, во время функциональных патологических состояний организма при врожденных и перенесенных заболеваниях, а также во время восстановления здоровья, играет основную роль в физической реабилитации и адаптации детей к повседневной жизни.

Для изучения курса дисциплины по выбору «Массаж у детей и подростков» необходимо иметь знания по следующим дисциплинам: анатомия, морфология, физиология, антропология, биология, биомеханика, биохимия, педагогика, психология, гигиена, спортивная медицина и ЛФК, а также дисциплинам в рамках общей специальности: общая патология, частная патология и комплексная реабилитация больных и инвалидов.

С целью поддержания уровня освоения учебного материала вводятся семинарские занятия с опросом студентов, занятия по работе с дополнительной литературой.

Основной задачей дисциплины являются теоретико-практическое освоение студентами частных методик массажа у детей и подростков при



врожденных и перенесенных заболеваниях, в связи с этим большая часть учебного времени отводится на практические занятия, т.е. отработку техники приемов и частных методик массажа у детей и подростков.

Студенты, зная технику и методику классического массажа, разновидности сегментарно-рефлекторного массажа, а также частные методики лечебного массажа осваивают особенности техники и методики массажа у детей и подростков при различных заболеваниях. Практические занятия проводятся в специально оборудованной массажной аудитории.

Самостоятельно студенты выполняют задания преподавателя по теоретическим основам массажа и практическим навыкам по детскому массажу. Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется во время консультаций и собеседований.

Пропущенные практические занятия независимо от причины пропуска, студенты отрабатывают в сроки, установленные преподавателем. Зачет включает вопросы по теоретическим основам массажа и практическую демонстрацию техники и методики частных сеансов массажа у детей и подростков при различных заболеваниях.

Учебная программа «Массаж у детей и подростков» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам (108 часов). Для дневной формы обучения: 18 часов – лекции, 36 часов – аудиторные (практические) занятия и 54 часа самостоятельной работы. Для профиля «Физическая реабилитация» - заочная форма обучения: 2 часа – лекции, 8 часов – аудиторные (практические) занятия и 92 часа самостоятельной работы.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>УК-2</b>	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	6		6
<b>УК-2.1</b>	Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.	6		6
<b>УК-2.2</b>	Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	6		6
<b>УК-2.3</b>	Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений	6		6

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	Занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>I. Ведение. Общие основы массажа у детей</b>	6	4	6	12		
2	1.1. Особенности физического и психо-эмоционального развития детского организма в разные возрастные периоды	6			4		
3	1.2. Массаж и гимнастика здорового ребенка до года	6		4	4		
4	1.3. Массаж и гимнастика здорового ребенка от года до трех лет	6		2	4		
5	<b>II. Массаж и гимнастика с нарушениями развития и некоторыми заболеваниями от одного месяца до трех лет</b>	6	4	6	14		
6	2.1. Массаж и гимнастика при врожденной мышечной кривошее и врожденном вывихе бедра	6		2	4		
7	2.2. Массаж и гимнастика при врожденной косолапости, гипотрофии и рахите	6		2	6		
8	2.3. Массаж и гимнастика у недоношенных детей и мышечном гипертонусе	6		2	4		
9	<b>III. Массаж при некоторых заболеваниях и нарушениях развития опорно-двигательного аппарата</b>	6	4	10	10		
10	3.1. Массаж при плоскостопии	6		2	2		
11	3.2. Массаж при варусной установки стоп и нестабильности	6		2	2		

	голеностопного сустава						
12	3.3. Массаж при вальгусной (х-образной деформации ног) и варусной (о-образной деформации ног)	6		2	2		
13	3.4. Массаж при нарушении осанки и сколиозах	6		4	4		
14	<b>IV. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
15	4.1. Массаж при ревматизме и миокардите	6		2	4		
16	4.2. Массаж при врожденных пороках сердца и функциональных (изменениях) в работе сердца	6		2	2		
17	<b>V. Массаж при заболеваниях органов дыхания</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
18	5.1. Массаж при остром и рецидивирующем бронхите	6		2	2		
19	5.2. Массаж при пневмонии и бронхиальной астме	6		2	4		
20	<b>VI. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
21	6.1. Массаж при детском церебральном параличе (ДЦП)	6		4	4		
22	6.2. Массаж при миопатии	6		2	2		
23							зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	Занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>I. Ведение. Общие основы массажа у детей</b>	6	2		20		
2	1.1. Особенности физического и психо-эмоционального развития детского организма в разные возрастные периоды	6			8		
3	1.2. Массаж и гимнастика здорового ребенка до года	6			6		
4	1.3. Массаж и гимнастика здорового	6			6		

	ребенка от года до трех лет						
<b>5</b>	<b>II. Массаж и гимнастика с нарушениями развития и некоторыми заболеваниями от одного месяца до трех лет</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>16</b>		
<b>6</b>	2.1. Массаж и гимнастика при врожденной мышечной кривошее и врожденном вывихе бедра	6			4		
<b>7</b>	2.2. Массаж и гимнастика при врожденной косолапости, гипотрофии и рахите	6			6		
<b>8</b>	2.3. Массаж и гимнастика у недоношенных детей и мышечном гипертонусе	6			6		
<b>9</b>	<b>III. Массаж при некоторых заболеваниях и нарушениях развития опорно-двигательного аппарата</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>10</b>	3.1. Массаж при плоскостопии	6			4		
<b>11</b>	3.2. Массаж при варусной установки стоп и нестабильности голеностопного сустава	6			6		
<b>12</b>	3.3. Массаж при вальгусной (х-образной деформации ног) и варусной (о-образной деформации ног)	6			6		
<b>13</b>	3.4. Массаж при нарушении осанки и сколиозах	6			6		
<b>14</b>	<b>IV. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>14</b>		
<b>15</b>	4.1. Массаж при ревматизме и миокардите	6			8		
<b>16</b>	4.2. Массаж при врожденных пороках сердца и функциональных (изменениях) в работе сердца	6			6		
<b>17</b>	<b>V. Массаж при заболеваниях органов дыхания</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>16</b>		
<b>18</b>	5.1. Массаж при остром и рецидивирующем бронхите	6			8		
<b>19</b>	5.2. Массаж при пневмонии и бронхиальной астме	6			8		
<b>20</b>	<b>VI. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы</b>	<b>6</b>			<b>10</b>		
<b>21</b>	6.1. Массаж при детском церебральном параличе (ДЦП)	6			6		
<b>22</b>	6.2. Массаж при миопатии	6			4		
<b>23</b>							<b>зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

1. Введение. Общие основы массажа у детей;
2. Лечебный массаж и гимнастика с нарушениями развития и некоторыми заболеваниями от одного месяца до трех лет;
3. Массаж при некоторых заболеваниях и нарушениях развития опорно-двигательного аппарата у детей;
4. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у детей;
5. Массаж при заболеваниях органов дыхания у детей;
6. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы у детей.

## **РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА У ДЕТЕЙ.**

Понятие о массаже в детском и подростковом возрасте. Правила выполнения массажа детей. Особенности техники и методики выполнения массажа в детском возрасте. Сочетание массажа с лечебной физической культурой, физиотерапией и другими средствами восстановления. Показания и противопоказания к назначению массажа у детей и подростков. Гигиенические требования к проведению массажа у детей и подростков.

### **1.1. Особенности физического и психо-эмоционального развития детского организма в разные возрастные периоды**

Анатомо-физиологическая характеристика развития детского организма. Особенности физического и психо-эмоционального развития ребенка. Классификация детского возраста (периоды взросления и созревания): I период – период новорожденности от рождения до 10 дней; II период – грудной возраст от 10 дней до 1 года; III период – раннее детство от 1 года до 3-х лет; IV период – первое детство от 4-х до 7 лет; V период – второе детство: мальчики от 8 до 12 лет, девочки от 8 до 11 лет; VI период – подростковый возраст: мальчики от 13 до 16 лет, девочки от 12 до 15 лет; VII период – юношеский возраст: юноши от 17 до 21 года, девушки от 16 до 20 лет.

### **1.2. Массаж и гимнастика для здорового ребенка от 1-го месяца до года**

Краткая характеристика умений и навыков ребенка от 1-го до 3-х месяцев. Цели и задачи массажа. Рефлекторные упражнения. Примерный

комплекс гимнастики и массажа ребенка от 1-го до 3-х месяцев. Краткая характеристика умений и навыков ребенка от 3-х до 4-х месяцев. Цели и задачи массажа. Рефлекторные упражнения. Примерный комплекс гимнастики и массажа ребенка от 3-х до 4-х месяцев. Краткая характеристика умений и навыков ребенка от 4-х до 6-ти месяцев. Цели и задачи массажа. Примерный комплекс гимнастики и массажа ребенка от 4-х до 6-ти месяцев. Краткая характеристика умений и навыков ребенка от 6-ти до 9-ти месяцев. Цели и задачи массажа. Примерный комплекс гимнастики и массажа ребенка от 6-ти до 9-ти месяцев. Краткая характеристика умений и навыков ребенка от 9-ти до 12-ти месяцев. Цели и задачи массажа. Примерный комплекс гимнастики и массажа от 9-ти до 12-ти месяцев.

### **1.3. Массаж и гимнастика для здорового ребенка от года до трех лет**

Краткая характеристика умений и навыков детей в возрасте от года до трех лет. Цели и задачи массажа детей в возрасте от года до трех лет. Методика массажа здоровых детей в возрасте от года до трех лет. Сочетание массажа и гимнастики у детей в возрасте от года до трех лет. Особенности методики массажа здоровых детей в возрасте от года до трех лет.

## **РАЗДЕЛ 2. ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ И ГИМНАСТИКА С НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ ОДНОГО МЕСЯЦА ДО ТРЕХ ЛЕТ.**

### **2.1. Массаж и гимнастика при врожденной мышечной кривошее**

Этиология и симптомы при врожденной мышечной кривошее. Степени тяжести врожденной мышечной кривошеи. Лечение положением. Цели и задачи массажа при врожденной мышечной кривошее. Особенности методики массажа при врожденной мышечной кривошее. Массаж при консервативном и оперативном методах лечения. Массаж в сочетании с гимнастикой, соответствующей уровню развития двигательных навыков ребенка. Массаж в сочетании с лечебной физической культурой.

Примерный комплекс массажа, гимнастики и лечебной физической культуры.

### **2.2. Массаж и гимнастика при врожденном вывихе бедра и дисплазии**

## **тазобедренного сустава**

Этиология и симптомы при врожденном вывихе бедра и дисплазии тазобедренного сустава. Лечение положением. Цели и задачи массажа при врожденном вывихе бедра и дисплазии тазобедренного сустава. Особенности методики массажа при консервативном методе лечения заболевания. Особенности методики массажа при оперативном методе лечения в разные периоды реабилитации. Массаж в сочетании с гимнастикой, соответствующей уровню развития двигательных навыков ребенка. Лечебная физическая культура при консервативном и оперативном методах лечения. Сочетание массажа, гимнастики, лечебной физической культуры и физиотерапии при врожденном вывихе бедра и дисплазии тазобедренного сустава.

Примерный комплекс массажа, лечебной физической культуры и гимнастики.

### **2.3. Массаж и гимнастика при врожденной косолапости**

Этиология и симптомы при врожденной косолапости. Лечение положением. Цели и задачи массажа при врожденной косолапости. Массаж в сочетании с гимнастикой, соответствующей уровню развития двигательных навыков ребенка при врожденной косолапости. Особенности методики лечебного массажа при консервативном и оперативном методах лечения. Лечебная физическая культура при врожденной косолапости. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при врожденной косолапости.

Примерный комплекс массажа, лечебной физической культуры и гимнастики.

### **2.4. Массаж и гимнастика при гипотрофии и рахите**

Этиология и симптомы при гипотрофии. Виды гипотрофии. Степени гипотрофии. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре при гипотрофии. Цели и задачи массажа при гипотрофии. Массаж в сочетании с гимнастикой, соответствующей уровню развития двигательных навыков ребенка. Особенности методики лечебного массажа в зависимости от вида и степени заболевания. Сочетание массажа и лечебной физической



культурой при гипотрофии.

Этиология и симптомы при рахите. Степени рахита. Периоды заболевания: начальный период, период разгара, период восстановления и период остаточных явлений рахита. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре при рахите. Цели и задачи массажа при рахите. Массаж в сочетании с гимнастикой, соответствующей уровню развития двигательных навыков ребенка при рахите. Особенности методики лечебного массажа в различных периодах заболевания. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при рахите.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при гипотрофии и рахите.

### **2.5. Массаж и гимнастика у недоношенных детей**

Степени (группы) зрелости недоношенности детей. Лечение положением. Рефлекторные упражнения. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре у недоношенных детей. Правила выполнения массажа, дозировка массажа и лечебной физической культуры у недоношенных детей. Цели и задачи массажа у недоношенных детей. Особенности методики массажа для различных групп зрелости. Массаж и гимнастика, соответствующая уровню развития двигательных навыков у недоношенных детей. Сочетание массажа с лечебной физической культурой у недоношенных детей.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики у недоношенных детей.

### **2.6. Массаж и гимнастика при гипертонусе мышц**

Оценка мышечного тонуса ребенка. Цели и задачи массажа при мышечном гипертонусе. Сочетание массажа и гимнастики, соответствующей уровню развития двигательных навыков у детей. Особенности методики массажа и лечебной физической культуры, способствующие общему расслаблению мышц тела ребенка при гипертонусе мышц. Особенности методики массажа и лечебной физической культуры, способствующей расслаблению мышц-сгибателей верхних конечностей, развитию хватательной

и опорной функции у детей при гипертонусе мышц. Особенности методики массажа и лечебной физической культуры, способствующей расслаблению мышц нижних конечностей, развитию опорной функции стоп при гипертонусе мышц. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при гипертонусе мышц у детей.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при гипертонусе мышц.

### **РАЗДЕЛ 3. МАССАЖ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И НАРУШЕНИЯХ РАЗВИТИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ.**

#### **3.1. Массаж при плоскостопии**

Причины возникновения и симптомы заболевания. Профилактика плоскостопия. Средства предупреждения при плоскостопии. Особенности детской стопы. Виды плоскостопия. Степени плоскостопия. Цели и задачи массажа при плоскостопии. Особенности методики массажа при плоскостопии. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при плоскостопии.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при плоскостопии.

#### **3.2. Массаж при варусной установки стоп**

Причины возникновения и симптомы при варусной установки стоп. Цели и задачи массажа при варусной установки стоп. Особенности методики массажа при варусной установке стоп. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при варусной установке стоп.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при варусной установке стоп.

#### **3.3. Массаж при нестабильности голеностопного сустава**

Причины возникновения и симптомы при нестабильности голеностопного сустава. Цели и задачи массажа при нестабильности голеностопного сустава. Особенности методика массажа при нестабильности голеностопного сустава. Сочетание массажа и лечебной физической культуры

при нестабильности голеностопного сустава.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при нестабильности голеностопного сустава.

### **3.4. Массаж при вальгусной (х-образной) деформации ног**

Причины возникновения и симптомы при вальгусной деформации ног. Профилактика заболевания. Цели и задачи массажа при вальгусной деформации ног. Особенности методики массажа при вальгусной деформации ног. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при вальгусной деформации ног.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при вальгусной деформации ног.

### **3.5. Массаж при варусной (о-образной) деформации ног**

Причины возникновения и симптомы при варусной деформации ног. Профилактика заболевания. Цели и задачи массажа при варусной деформации ног. Особенности методики массажа при варусной деформации ног. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при варусной деформации ног.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при варусной деформации ног.

### **3.6. Массаж при нарушениях осанки**

Понятие об осанке. Факторы, определяющие осанку. Методика определения правильной осанки. Определение подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц. Степени и виды нарушения осанки. Сочетание массажа, лечебной физической культуры, физических упражнений и физиотерапии при нарушениях осанки. Профилактика нарушений осанки.

#### ***3.6.1. Массаж при вялой осанке***

Причины заболевания. Признаки вялой спины. Методика определения вялой осанки. Цели и задачи массажа при вялой осанке. Особенности методики массажа при вялой осанке. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при вялой осанке. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при вялой осанке.

### ***3.6.2. Массаж при плоской спине***

Причины заболевания. Признаки плоской спины. Методика определения плоской спины. Цели и задачи массажа при плоской спине. Особенности методика массажа при плоской спине. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при плоской спине. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при плоской спине.

### ***3.6.3. Массаж при плосковогнутой спине***

Причины заболевания. Признаки плосковогнутой спины. Методика определения плосковогнутой спины. Цели и задачи массажа при плосковогнутой спине. Особенности методика массажа при плосковогнутой спине. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при плосковогнутой спине. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при плосковогнутой спине.

### ***3.6.4. Массаж при сутулой и круглой спине (тотальная спина и грудной кифоз)***

Причины заболевания. Признаки сутулой и круглой спины. Методика определения сутулой и круглой спины. Цели и задачи массажа при сутулой и круглой спине. Особенности методика массажа при сутулой и круглой спине. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при сутулой и круглой спине. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при сутулой и круглой спине.

### ***3.6.5. Массаж при кругловогнутой спине***

Причины заболевания. Признаки кругловогнутой спины. Методика определения кругловогнутой спины. Цели и задачи массажа при кругловогнутой спине. Особенности методика массажа при кругловогнутой спине. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при кругловогнутой спине. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и

гимнастики при кругловогнутой спине.

### ***3.6.6. Массаж при нарушениях осанки во фронтальной плоскости***

Причины заболевания. Признаки нарушения осанки во фронтальной плоскости. Методика определения осанки во фронтальной плоскости. Цели и задачи массажа при нарушении осанки во фронтальной плоскости. Особенности методики массажа. Сочетание массажа с лечебной физической культурой и физиотерапией при нарушении осанки во фронтальной плоскости. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при нарушении осанки во фронтальной плоскости.

### **3.7. Массаж при сколиозах**

Причины и симптомы заболевания. Классификация сколиозов по группам. Классификация сколиозов по степени заболевания, форме искривления и признаках сложности. Методика определения сколиозов. Цели и задачи массажа при сколиозах. Особенности методики массажа в зависимости от степени, форме искривления и признаках сложности сколиоза. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при сколиозах. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при сколиозах.

## **РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ.**

### **4.1. Массаж при ревматизме**

Этиология и симптомы заболевания. Периоды реабилитации при ревматизме. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре при ревматизме. Цели и задачи массажа при ревматизме. Особенности методики массажа в разные периоды реабилитации заболевания. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при ревматизме. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при ревматизме.

## **4.2. Массаж при миокардите**

Этиология и симптомы заболевания. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре при миокардите. Цели и задачи массажа при миокардите. Особенности методики массажа при миокардите. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при миокардите.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при миокардите.

## **4.3. Массаж при врожденных пороках сердца**

Этиология и симптомы заболевания. Виды врожденных пороков сердца. Цели и задачи массажа при врожденных пороках сердца. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре при врожденных пороках сердца. Особенности методики массажа при консервативном и оперативном лечении. Особенности методики массажа при различных видах врожденных пороков сердца. Сочетание массажа с лечебной физической культурой.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при врожденных пороках сердца.

## **4.4. Массаж при функциональных нарушениях (изменениях) в работе сердца**

Причины функциональных нарушений в работе сердца. Показания и противопоказания к массажу и лечебной физической культуре при функциональных нарушениях в работе сердца. Цели и задачи массажа. Особенности методики массажа при функциональных нарушениях в работе сердца. Сочетание массажа и лечебной физической культуры.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при функциональных нарушениях в работе сердца.

# **РАЗДЕЛ 5. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ У ДЕТЕЙ.**

## **5.1. Массаж при бронхите**

Этиология и симптомы при бронхите. Формы бронхита у детей. Лечение положением. Показания и противопоказания к массажу при бронхите. Цели и

задачи массажа при бронхите. Особенности методики массажа при различных формах заболевания. Сочетание массажа, дыхательных упражнений, лечебной физической культуры и физиотерапии при бронхите. Профилактика заболевания.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при бронхите.

## **5.2. Массаж при хроническом (рецидивирующем) бронхите**

Причины заболевания. Показания и противопоказания к массажу при хроническом бронхите. Цели и задачи массажа при хроническом бронхите. Особенности методики массажа при хроническом бронхите. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и дыхательных упражнений при хроническом бронхите.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при хроническом бронхите.

## **5.3. Массаж при пневмонии**

Этиология и симптомы заболевания. Формы пневмонии. Показания и противопоказания к массажу. Цели и задачи при пневмонии. Особенности методики массажа при разных формах пневмонии. Сочетание массажа, лечебной физической культуры, дыхательных упражнений и физиотерапии при пневмонии.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при пневмонии.

## **5.4. Массаж при бронхиальной астме**

Этиология, факторы и симптомы заболевания. Периоды бронхиальной астмы. Стадии и степени тяжести бронхиальной астмы. Показания и противопоказания к массажу. Цели и задачи массажа при бронхиальной астме. Особенности методики массажа на разных стадиях и степенях тяжести при бронхиальной астме. Сочетание массажа с дыхательными упражнениями, лечебной физической культурой и физиотерапией.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при бронхиальной астме.

## **РАЗДЕЛ 6. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

### **6.1. Массаж при детском церебральном параличе (ДЦП)**

Этиология и симптомы заболевания. Клинические формы детского церебрального паралича. Периоды восстановления двигательной активности при детском церебральном параличе. Показания и противопоказания к массажу. Цели и задачи массажа при детском церебральном параличе. Особенности методики массажа в разные периоды восстановления. Особенности методики массажа в период остаточных явлений. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при детском церебральном параличе.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при детском церебральном параличе.

### **6.2. Массаж при миопатии**

Этиология и симптомы при миопатии. Классификация по характеру течения заболевания. Формы миопатии. Морфологические изменения при различных формах миопатии. Показания и противопоказания к массажу. Цели и задачи массажа при миопатии. Особенности методики массажа при различных формах миопатии. Сочетание массажа с лечебной физической культурой и общеразвивающими упражнениями.

Примерный комплекс массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при миопатии.

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

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

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

### **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.**



2. Понятие о массаже в детском и подростковом возрасте. Цели и задачи.
3. Правила выполнения массажа у детей и подростков.
4. Показания и противопоказания к массажу у детей.
5. Гигиенические требования к проведению массажа у детей.
6. Особенности техники и методики массажа у детей.
7. Сочетание массажа с лечебной физической культурой, физиотерапией и другими средствами восстановления.
8. Особенности физического и нервно-психического развития ребенка.
9. Особенности физического развития детей.
10. Анатомо-физиологические особенности развития нервной системы ребенка.
11. Анатомо-физиологические особенности кожи и подкожно-жировой клетчатки ребенка.
12. Анатомо-физиологические особенности развития костно-мышечной системы.
13. Анатомо-физиологические особенности развития сердечно-сосудистой системы.
14. Анатомо-физиологические особенности системы крови.
15. Анатомо-физиологические особенности развития органов дыхания.
- 16.. Анатомо-физиологические особенности развития органов пищеварения.
17. Анатомо-физиологические особенности развития эндокринной системы.
18. Возрастная периодизация, т.е. классификация детского возраста.
19. Характеристика периода новорожденности (с рождения до 10 дней).
20. Характеристика грудного возраста (10 дней – 1 год).
21. Характеристика периода раннего детства (1 – 3 года).
22. Характеристика периода первое детство (4 – 7 лет).
23. Характеристика периода второе детство (8-12 лет).
24. Характеристика подросткового возраста (13 – 16 лет).
25. Характеристика периода юношеский возраст (17 – 21 год).
26. Массаж и гимнастика для здорового ребенка до года.
27. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 1 до 3 месяцев.

28. Рефлекторные упражнения и их сочетание с массажем.
29. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 1 до 3 месяцев.
30. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 3 до 4 месяцев.
31. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 3 до 4 месяцев.
32. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 4 до 6 месяцев.
33. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 4 до 6 месяцев.
34. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 6 до 9 месяцев.
35. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 6 до 9 месяцев.
36. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 9 до 12 месяцев.
37. Особенности массаж и гимнастики в возрасте от 9 до 12 месяцев.
38. Составить примерный комплекс массажа и гимнастики для каждой возрастной группы.
39. Краткая характеристика навыков и умений ребенка в возрасте от года до трех лет.
40. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от года до трех лет.
41. Составить примерный комплекс массажа и гимнастики в возрасте от года до трех лет.
42. Массаж и гимнастика при врожденной мышечной кривошее.
43. Особенности массажа при оперативных методах лечения при врожденной мышечной кривошее.
44. Массаж и гимнастика при врожденном вывихе бедра, дисплазии тазобедренного сустава.
45. Особенности массажа при оперативных методах лечения при врожденном вывихе бедра, дисплазии тазобедренного сустава.
46. Массаж и ЛФК при врожденной косолапости.
47. Особенности методики лечебного массажа при консервативном и оперативном методах лечения при врожденной косолапости.
48. Массаж и гимнастика при пупочной грыже.
49. Особенности массажа и гимнастики при разных степенях гипотрофии.
50. Особенности массажа и гимнастики у недоношенных детей.
51. Особенности методики массажа для различных групп зрелости у

недоношенных детей.

52. Особенности методики лечебного массажа в различных периодах заболевания при рахите.
53. Массаж при мышечном гипертонусе.
54. Особенности методики массажа и лечебной физической культуры, способствующие общему расслаблению мышц тела ребенка при гипертонусе мышц.
55. Особенности методики массажа и лечебной физической культуры, способствующей расслаблению мышц-сгибателей верхних конечностей, развитию хватательной и опорной функции у детей при гипертонусе мышц.
56. Составить примерный комплекс массажа и гимнастики для каждого заболевания.
57. Особенности методики массажа при плоскостопии. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при плоскостопии.
58. Особенности методики массажа при варусной установке стоп. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при варусной установке стоп.
59. Особенности методики массажа при нестабильности голеностопного сустава. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при нестабильности голеностопного сустава.
60. Особенности методики массажа при вальгусной деформации ног. Сочетание массажа с лечебной физической культурой.
61. Особенности методики массажа при варусной деформации ног. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при варусной деформации ног.
62. Сочетание массажа, лечебной физической культуры, физических упражнений и физиотерапии при нарушениях осанки.
63. Особенности методики массажа при вялой осанке. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при вялой осанке.
64. Особенности методики массажа при плоской спине. Сочетание массажа и

- лечебной физической культуры при плоской спине.
65. Особенности методики массажа при плосковогнутой спине. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при плосковогнутой спине.
  66. Особенности методики массажа при сутулой и круглой спине. Сочетание массажа и лечебной физической культуры при кругловогнутой спине.
  67. Особенности методики массажа при кругловогнутой спине. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при кругловогнутой спине.
  68. Особенности методики массажа при нарушении осанки во фронтальной плоскости. Сочетание массажа с лечебной физической культурой и физиотерапией при нарушении осанки во фронтальной плоскости.
  69. Особенности методики массажа в зависимости от степени, форме искривления и признаках сложности сколиоза. Сочетание массажа, лечебной физической культуры и физиотерапии при сколиозах.
  70. Составить примерный комплекс методики массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
  71. Особенности методики массажа при ревматизме в разные периоды реабилитации заболевания. Сочетание массажа и лечебной физической культуры.
  72. Особенности методики массажа при миокардите. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при миокардите.
  73. Особенности методики массажа при врожденных пороках сердца при консервативном и оперативном лечении. Сочетание массажа с лечебной физической культурой при врожденных пороках сердца.
  74. Особенности методики массажа при различных видах врожденных пороков сердца. Сочетание массажа с лечебной физической культурой.
  75. Особенности методики массажа при функциональных нарушениях в работе сердца. Сочетание массажа и лечебной физической культуры.
  76. Составить примерный комплекс методики массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

77. Клинические формы детского церебрального паралича.
78. Периоды восстановления двигательной активности при детском церебральном параличе. Показания и противопоказания к массажу.
79. Особенности методики массажа в разные периоды восстановления при детском церебральном параличе. Сочетание массажа с лечебной физической культурой.
80. Особенности методики массажа в период остаточных явлений. Сочетание массажа с лечебной физической культурой.
81. Особенности методики массажа при различных формах миопатии. Сочетание массажа с лечебной физической культурой и общеразвивающими упражнениями.
82. Составить примерный комплекс методики массажа и лечебной физической культуры и гимнастики при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

#### **Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу.**

1. Понятие о массаже в детском и подростковом возрасте. Цели и задачи.
2. Правила выполнения массажа у детей и подростков.
3. Показания и противопоказания к массажу у детей.
4. Гигиенические требования к проведению массажа у детей.
5. Особенности техники и методики массажа у детей.
6. Сочетание массажа с лечебной физической культурой, физиотерапией и другими средствами восстановления.
7. Особенности физического и нервно-психического развития ребенка.
8. Возрастная периодизация, т.е. классификация детского возраста.
9. Характеристика периода новорожденности (с рождения до 10 дней)
10. Характеристика грудного возраста (10 дней – 1 год)
11. Характеристика периода раннего детства (1 – 3 года)\
12. Характеристика периода первое детство (4 – 7 лет)
13. Характеристика периода второе детство (8-12 лет)
14. Характеристика подросткового возраста (13 – 16 лет)

15. Характеристика периода юношеский возраст (17 – 21 год)
16. Массаж и гимнастика для здорового ребенка до года.
17. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 1 до 3 месяцев.
18. Рефлекторные упражнения и их сочетание с массажем.
19. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 1 до 3 месяцев.
20. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 3 до 4 месяцев.
21. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 3 до 4 месяцев.
22. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 4 до 6 месяцев.
23. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 4 до 6 месяцев.
24. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 6 до 9 месяцев.
25. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от 6 до 9 месяцев.
26. Краткая характеристика навыков и умений ребенка от 9 до 12 месяцев.
27. Особенности массаж и гимнастики в возрасте от 9 до 12 месяцев.
28. Краткая характеристика навыков и умений ребенка в возрасте от года до трех лет.
29. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от года до трех лет
30. Массаж и гимнастика при врожденной мышечной кривошее.
31. Массаж и гимнастика при врожденном вывихе бедра, дисплазии тазобедренного сустава.
32. Особенности массажа при оперативных методах лечения при врожденном вывихе бедра, дисплазии тазобедренного сустава.
33. Массаж и ЛФК при врожденной косолапости.
34. Массаж и гимнастика при пупочной грыже.
35. Особенности массажа и гимнастики при разных степенях гипотрофии.
36. Особенности массажа и гимнастики у недоношенных детей.

37. Массаж при мышечном гипертонусе.
38. Массаж при плоскостопии. Сочетание массажа с ЛФК.
39. Массаж при варусной установке стоп. Сочетание массажа с ЛФК.
40. Массаж при нестабильности голеностопного сустава.
41. Массаж при вальгусной деформации ног.
42. Массаж при варусной деформации ног.
43. Особенности массажа при нарушениях осанки. Сочетание массажа с ЛФК.
44. Массаж при сколиозе. Сочетание массажа с ЛФК.
45. Массаж при ревматизме. Сочетание массажа с ЛФК.
46. Массаж при миокардите. Сочетание массажа с ЛФК.
47. Массаж при врожденных пороках сердца.
48. Массаж при функциональных нарушениях (изменениях) в работе сердца.
49. Массаж при бронхите. Сочетание массажа с дыхательными упражнениями и ЛФК.
50. Особенности массажа при хроническом (рецидивирующем) бронхите. Сочетание массажа с дыхательными упражнениями и ЛФК.
51. Особенности массажа при пневмонии.
52. Массаж при бронхиальной астме. Сочетание массажа с дыхательными упражнениями и ЛФК.
53. Массаж при детском церебральном параличе (ДЦП). Сочетание массажа с ЛФК.
54. Особенности массажа в разные периоды восстановления при ДЦП. Сочетание массажа с ЛФК.
55. Особенности массажа в период остаточных явлений при ДЦП. Сочетание массажа с ЛФК.
56. Особенности массажа при различных формах миопатии. Сочетание массажа с ЛФК и общеразвивающими упражнениями.

### **Темы рефератов**

1. Особенности физического и нервно-психического развития ребенка.

2. Массаж и гимнастика для здорового ребенка до года.
3. Краткая характеристика навыков и умений ребенка в возрасте от года до трех лет. Особенности массажа и гимнастики в возрасте от года до трех лет.
4. Массаж и гимнастика при врожденной мышечной кривошее у детей.
5. Массаж и гимнастика при врожденном вывихе бедра, дисплазии тазобедренного сустава у детей.
6. Массаж и ЛФК при врожденной косолапости у детей.
7. Массаж и гимнастика при пупочной грыже у детей.
8. Особенности массажа и гимнастики при разных степенях гипотрофии у детей.
9. Особенности массажа и гимнастики у недоношенных детей.
10. Массаж при мышечном гипертонусе у детей.
11. Массаж при плоскостопии у детей.
12. Массаж при варусной установке стоп у детей.
13. Массаж при нестабильности голеностопного сустава у детей.
14. Массаж при вальгусной деформации ног у детей.
15. Массаж при варусной деформации ног у детей.
16. Особенности массажа при нарушениях осанки у детей.
17. Массаж при сколиозе у детей.
18. Массаж при ревматизме у детей.
19. Массаж при миокардите у детей.
20. Массаж при врожденных пороках сердца у детей.
21. Массаж при функциональных нарушениях (изменениях) в работе сердца у детей.
22. Массаж при бронхите у детей.
23. Особенности массажа при пневмонии у детей.
24. Массаж при бронхиальной астме у детей.
25. Массаж при детском церебральном параличе (ДЦП).

#### **Решение ситуационных задач**



**1. Составление отдельных комплексов массажа и гимнастики у детей до года.** Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (возраст, пол и функциональное состояние ребенка) и дает задание по разработке методики массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

**2. Составление отдельных методик массажа и гимнастики у детей с нарушениями развития и некоторыми заболеваниями от одного месяца до трех лет.** Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (нарушения развития организма и заболевания, возраст, пол, функциональное состояние ребенка) и дает задание по разработке методики лечебного массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

**3. Составление отдельных методик массажа у детей при некоторых заболеваниях и нарушениях развития опорно-двигательного аппарата.** Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (заболевание или травма опорно-двигательного аппарата, возраст, пол, функциональное состояние ребенка) и дает задание по разработке методики лечебного массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

**4. Составление отдельных методик массажа у детей при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.** Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (заболевание сердечно-сосудистой системы, возраст, пол, функциональное состояние ребенка) и дает задание по разработке методики лечебного массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

**5. Составление отдельных методик массажа у детей при заболеваниях органов дыхания.** Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (заболевание органов дыхания, возраст, пол, функциональное

состояние ребенка) и дает задание по разработке методики лечебного массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

**6. Составление отдельных методик массажа у детей при заболеваниях и повреждениях нервной системы.** Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (заболевание и повреждения нервной системы, возраст, пол, функциональное состояние ребенка) и дает задание по разработке методики лечебного массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

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

а) Основная литература:

1. Белая М.А. Массаж для детей: Практическое пособие. / М.А. Белая – М.: «М - ОКО», 1996 – 63 с.

2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений. / А.А. Бирюков – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 368 с.

3. Парахина М. Детский массаж. Методика и техника массажа, гимнастика в домашних условиях. / М. Парахина – М.: ЗАО Центрполиграф, 2007. – 191 с.

4. Потапчук А.А. Лечебная физкультура в детском возрасте. / А.А. Потапчук – Изд-во: Речь, 2007. – 464 с.

б) Дополнительная литература:

1. Детский массаж. Авт. – сост. С.Г. Денисовская. – 3-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2003. – 240 с.

2. Красикова И.С. Массаж вашего ребенка / Научно-популярное издание. / И.С. Красикова – СПб.: «КРИСТАЛЛ», 1996. – 448 с., илл.

3. Лечебный массаж для новорожденных и грудных детей /Авт.-сост. Л.Смирнова. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2005. – 224.

4. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов

физической культуры / Под. Общ. Ред. С.Н. Попова. – М., 1999.

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронно-библиотечная система Elibrary - <http://elibrary.ru>

2. <http://www.sport.iatp.org.ua> — здоровье, физкультура, спорт

3. <http://www.breath.ru> — портал здорового образа жизни.

4. Теория и практика физической культуры: Журнал  
[HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)

5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал  
[HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)

6. Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>

1. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

*Отечественные базы данных:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ  
[www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

*Зарубежные базы данных:*

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest  
[www.proquest.com](http://www.proquest.com)

2. Программное обеспечение дисциплины:

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Microsoft Word</li> <li>-Microsoft Excel</li> <li>-Microsoft PowerPoint</li> <li>-Microsoft Outlook</li> </ul>	<p>управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:</p> <p><i>Редактор текстовый,</i>  <i>Редактор табличный,</i>  <i>Редактор деловой графики и презентаций</i>  <i>Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i></p>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

- Учебник (Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 4-е изд. стер. М.; 2014.)

- Аннотация
- Информационная справка
- Методические рекомендации
- Курс лекций
- Фонд оценочных средств
- Мультимедийные лекции
- Глоссарий

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

- массажная аудитория №346 МБК
- кушетки
- раздевалка
- монитор
- ноутбук
- наглядные пособия

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплин «Массаж у детей и подростков» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профилю «Физическая реабилитация» очная, заочная формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр – очная форма обучения, 6 семестр – заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>i</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по темам	В течение семестра	5
2	Решение ситуационных задач по темам	5-12	5
3	Тестирование	11	10
4	Написание реферата на выбранную тему	10-12	13
5	Презентация на выбранную тему	10-12	10
6	Доклад на выбранную тему	10-12	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	1 занятие (2 часа)=1 балл 27
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий	10
2	Тестирование по пропущенным темам	10
3	Написание реферата по пропущенным темам	15
4	Презентации по пропущенным темам	15
5		

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.03 МАССАЖ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**

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

профиль:  
«Физическая реабилитация»

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

3  
**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет *108 часов* зачетных единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** *6 семестр (очная форма), 6 семестр (заочная форма обучения)*

**3. Цель освоения дисциплины:** Сформировать у студентов, обучающихся по направлению подготовки: «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профилю: «Физическая реабилитация», понятие об общих принципах и методических правилах использования массажа у детей и подростков с лечебной и лечебно-профилактической целями. На этой основе научить их навыкам использования частных методик массажа у детей и подростков в физической реабилитации и адаптации больных и инвалидов.

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

**5. Краткое содержание дисциплины:**

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	Занятия	арского типа	Занятия	
1	I. Ведение. Общие основы массажа у детей	6	4	6	12		
2	1.1. Особенности физического и психо-эмоционального развития детского организма в разные возрастные периоды	6			4		
3	1.2. Массаж и гимнастика здорового ребенка до года	6		4	4		
4	1.3. Массаж и гимнастика здорового	6		2	4		



## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	семинарского типа	самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>I. Ведение. Общие основы массажа у детей</b>	6	2		20		
2	1.1. Особенности физического и психо-эмоционального развития детского организма в разные возрастные периоды	6			8		
3	1.2. Массаж и гимнастика здорового ребенка до года	6			6		
4	1.3. Массаж и гимнастика здорового ребенка от года до трех лет	6			6		
5	<b>II. Массаж и гимнастика с нарушениями развития и некоторыми заболеваниями от одного месяца до трех лет</b>	6		2	16		
6	2.1. Массаж и гимнастика при врожденной мышечной кривошее и врожденном вывихе бедра	6			4		
7	2.2. Массаж и гимнастика при врожденной косолапости, гипотрофии и рахите	6			6		
8	2.3. Массаж и гимнастика у недоношенных детей и мышечном гипертонусе	6			6		
9	<b>III. Массаж при некоторых заболеваниях и нарушениях развития опорно-двигательного аппарата</b>	6		2	22		
10	3.1. Массаж при плоскостопии	6			4		
11	3.2. Массаж при варусной установке стоп и нестабильности голеностопного сустава	6			6		
12	3.3. Массаж при вальгусной (х-образной деформации ног) и варусной (о-образной деформации	6			6		

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



**Институт<sup>1</sup> Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра** теории и методики адаптивного физического воспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

« **Б1.В.ДВ.01.04 Дактилология и основы жестовой речи**»  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль)<sup>2</sup>: Адаптивное физическое воспитание,  
физическая реабилитация, лечебная физическая культура  
(наименование)

Уровень образования: академический бакалавриат

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва – 2018 г.

---

<sup>1</sup> Указывается наименование института, экспертно-методический совет которого утверждает рабочую программу дисциплины (модуля).

<sup>2</sup> Если рабочая программа дисциплины (модуля) создается для нескольких направленностей (профилей) и имеет сходное содержание, то возможно перечисление направленностей (профилей), в рамках которых она реализуется, в том числе в случае ее реализации с использованием различных форм обучения.

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

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

Составитель: Моздокова Ю.С., д.п.н., проф, доцент кафедры теории и  
методики адаптивной физической культуры  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ДВ.01.04 Дактилология и основы жестовой речи» является освоение представлений о содержании языка жестов, используемого глухими для общения друг с другом, обучения и рекреации. Ориентировать будущих бакалавров в области адаптивной физической культуры (АФК) на возможность оказывать помощь в социальной адаптации, реабилитации, интеграции людей с патологией слуха, посредством их включения в общение на физкультурных, спортивных, рекреационных мероприятиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Дактилология и основы жестовой речи» является обязательной дисциплиной вариативной части модуля профильных дисциплин.

Дисциплина «Дактилология и основы жестовой речи» предшествует изучению следующих дисциплин:

Освоение дисциплины «Дактилология и основы жестовой речи» необходимо для изучения таких теоретических дисциплин как «Технологии АФВ лиц с сенсо-речевыми нарушениями», «Адаптивный спорт», «Инклюзивные программы адаптивной физической культуры», курсов по выбору «Волонтерское движение - теория и практика».

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

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

компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение) <sup>3</sup>
1	2	3	4	5
УК-2	<p>Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла :</p> <p>УК-2.1.</p> <p>Знает: - теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - законодательство Российской Федерации, регламентирующего деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;</p> <p>УК-2.2.</p> <p>Умеет: - изучать тенденции развития соответствующей области научного знания, требования рынка труда, образовательные потребности и возможности обучающихся с целью определения актуальной тематики исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам бакалавриата и(или) ДПП; - оценивать выполнение комплексных целевых программ в сфере адаптивной физической культуры;</p> <p>УК-2.3.</p> <p>Имеет опыт: - разработки стратегии и организации разработки и совершенствования комплексных целевых программ в сфере адаптивной физической культуры;</p>	6	8	

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**Очная форма обучения**

<sup>3</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История обучения глухих в России. Разновидности жестового языка.	6	2	6	8		
2	Правила жестовой речи и дактилирования. Развитие подвижности пальцев кисти. Система жестового общения глухих. РЖЯ, КЖР	6	2	6	8		
3.	Русский дактильный алфавит. Группы дактилем по конфигурации кисти.	6	4	6	12		
4.	Числовые жесты, календарные жесты, местоимения, частицы, знаки препинания.	6	4	6	12		
5	Общепотребительные жесты. Жесты по спортивной тематике.	6	2	6	8		
6	Возможности использования жестовой речи в практической деятельности в АВФ.	6	4	6	6		
							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов: 108</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		

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

#### Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История обучения глухих в России. Разновидности жестового языка.	6		1	14		
2	Правила жестовой речи и дактилирования. Развитие подвижности пальцев кисти. Система жестового общения глухих. РЖЯ, КЖР	6	2	2	16		
3.	Русский дактильный алфавит. Группы дактилем по конфигурации кисти.	6		2	18		
4.	Числовые жесты, календарные жесты, местоимения, частицы, знаки препинания.	6		1	18		
5	Общеупотребительные жесты. Жесты по спортивной тематике.	6		1	16		
6	Возможности использования жестовой речи в практической деятельности в АВФ.	6		1	16		
							Зачет
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Дактилология и основы жестовой речи».

(Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). *«Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями».*

1. Разновидности жестового языка.
2. Жесты спортивных судей и их связь с жестовым языком глухих.
3. Правила хорошего тона при общении с глухим и слабослышающим человеком.

4. Дактильный алфавит. Группы жестов по конфигурации пальцев.
5. Округлые буквы (А, Е Ё, С)
6. Буквы с противопоставлением пальцев (Н, Р, О)
7. Буквы с перемещением руки (К, Й, Ц, Щ)
8. Буквы со сложной конфигурацией (Ю, Б, И, У, Ф)
9. Жесты, обозначающие местоимения Я, ТЫ, ОН, ОНА, МЫ, ВЫ.
10. Жесты, обозначающие дни недели.
11. Жесты, обозначающие календарные месяцы.
12. Система обозначения чисел с помощью жестов.
13. Общеупотребительные жесты: глаголы.
14. Общеупотребительные жесты: прилагательные.
15. Общеупотребительные жесты: существительные (предметы).
16. Общеупотребительные жесты: частицы.
17. Общеупотребительные жесты: спортивная тематика.

### Примерная тематика рефератов

1. История становления системы образования глухих в России.
2. Билингвизм – словесно-жестовое двуязычие глухих.
3. Современное состояние обучения жестовой речи глухих и слышащих.
4. Влияние среды на освоение ребенком жестового языка. Глухой ребенок в семье глухих и слышащих родителей.
5. Методики развития подвижности пальцев кисти.
6. Жестуно – международный язык глухих.
7. Контрольное задание с подготовкой дома и последующей демонстрацией в аудитории:
  - а) составить рассказ на произвольную тему, используя известные жесты и дактильную азбуку;
  - б) рассказать любое стихотворение жестовой речью;
  - в) подготовить несколько загадок, ответ на которые должен быть получен также с помощью жестов;
  - г) система судейских жестов в профильном виде спорта.

### Примерный перечень вопросов к зачету

1. Определите роль использования языка жестов в развитии глухого ребенка
2. Назовите правила дактилирования.
3. Перечислите правила обучения чтения с губ.
4. Назовите группу букв со сложной конфигурацией.
5. Назовите виды спорта, в которых используются жесты спортивных судей. Покажите несколько спортивных жестов.

***Выполнение практических заданий по определению умений жестикулирования***



- Покажите дактильные знаки А, Е, Ё, С, В, О, Р, Н, Ш, Щ, З, Б, Д, И, Я, К, И, Ы, У, Г, П, Л, М, Т, Ж, Ч, Ф, Ю, Х, Э, Ъ, Ь.
- Продактилируйте слова. Весна. Лето. Осень. Зима. Год. Месяц. Неделя. День. Ночь. Утро. Вечер. Север. Юг. Запад. Восток. Земля. Шар. Экватор. Береза. Дуб. Клен. Ель. Сосна. Ясень. Рябина. Солнце. Небо. Море. Река. Лес. Поле. Гора.
- Скажите дактильно пословицы. Для учения нет старости. Тяжело тому жить, кто от работы бежит. Верный друг любит до смерти. Ласковое слово и буйную голову смиряет. На чужой стороне и весна не красна. Кому мир не дорог, тот нам и ворог.
- Переведите текст дактилологией.
- Меня зовут Тамара и я студентка 4 курса Российского Государственного Университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма кафедры Адаптивной физической культуры. Тема моей дипломной работы «Особенности общения глухих и слабослышащих»
- 10. Переведите текст на жестику.
- Утром я встаю в 7 часов. Занятия в Университете начинаются в 8 часов 50 минут, заканчиваются — в 16 часов 30 минут. По средам и субботам хожу на тренировки. А в воскресенье — я у родителей, помогаю им. Когда есть время, мы ходим в лес, или гуляем, там так красиво: зимой снег белый, белый, а летом цветы — красные, оранжевые, желтые. Мои родители любят бывать на воздухе и летом, и зимой. Это самый лучший отдых.
- 11. Переведите текст и перескажите его.
- Моего друга зовут Сергей. Он учится в институте и тренирует детей на стадионе. Все он делает отлично. У Сергея на все есть время: и друзьям помогать, и книги читать, и в шахматы играть. А вчера Сергей пришел и сказал: будем заниматься жестикой, чтобы хорошо понимать наших глухих сокурсников.
- 12. Переведите текст.
- Наша семья большая — 5 человек. Отец работает тренером по волейболу, мать — в школе для глухих. Она учительница. Сестры — Надя и Оля — учатся в школе. Я – спортсмен – играю в большой теннис. Я много тренируюсь, у меня высокие результаты и я хочу поехать на Олимпийские игры.
- Переведите текст.
- Мы живем дружно. Я не слышу, но в семье все знают пальцевую азбуку и говорят со мной дактильно. Дактилология помогла мне,

когда я был маленьким, научиться читать и писать с 5 лет. Теперь я учусь в университете вместе со здоровыми ребятами.

- Переведите текст.
- Меня зовут Максим. Я люблю играть в футбол и шашки. На прошлой неделе, в среду, в школе на уроке по физической культуре мы играли в баскетбол и я упал. Было очень больно. Но я сильный, поэтому я встал и продолжил игру.
- Расскажите о своей семье, работе, друзьях.

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

### *1) Основная литература:*

1.Зайцева, Г.Л. Жестовая речь. Дактилология : учебник для вузов / Г.Л. Зайцева .— М. : ВЛАДОС, 2014

2.Сурдопедагогика : учебник для студентов вузов / И.Г. Багрова, Т.Г. Богданова, Е.А. Большакова, ред.: Е.Г. Речицкая .— М. : ВЛАДОС, 2012.

3,Специализированный программно-аппаратный комплекс обучения русскому жестовому языку : учеб. пособие / Г.С. Птушкин, М.Г. Гриф, С.Б. Патрушев, А.А. Бертик .— Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2010 .— 84 с.

### *2) Дополнительная литература:*

1.Боярская Л.А. Технология развития моторной функции рук у детей в системе адаптивной физической культуры в сенситивные периоды / Л.А. Боярская, Л.Г. Харитоновна // Роль адаптивной физической культуры в создании безбарьерной среды жизнедеятельности инвалидов : докл. науч. конф., 15-16 марта 2007 г., Москва / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - С. 22-28.

2.Специальная психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по дефектолог. специальностям : рек. Умо по специальностям пед. образования / под ред. В.И. Лубовского. - 6-е изд., испр. и доп. - М.: АCADEMIA, 2009.

3.<http://www.spreadthesign.com/ru/>

4.<http://jestov.net/>

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

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU .«Страна глухих»

3. <http://www.deafworld.ru/>. нарушения 8.

Сайт Реабилитационного центра для детей с нарушением слуха: [www.permonline.ru](http://www.permonline.ru) <http://elibrary.ru/defaultx.asp> <http://psyfactor.org/partners.htm>

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Для успешного формирования знаний по курсу «Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая учебную

аудиторию для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, самостоятельной работы, набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации (персональный компьютер с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ, проектор, экран, ученическую интерактивную доску), комплекты аудиторной мебели.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Дактилология и основы жестовой речи» для обучающихся института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса, направления 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья «Адаптивная физическая культура»*

*направленности (профилю) Адаптивное физическое воспитание очной, заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр (очная форма), 6 семестр (заочная форма).

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Выполнение практического задания по теме «Дактильная азбука»	22-я неделя	12
2	Выполнение практического задания по теме: «Город, в котором я живу»	24-я неделя	20
3	Выполнение практического задания по теме: «Я и моя семья»	32-я неделя	20
4	Выполнение практического задания по теме: «Моя научная и спортивная жизнь»	38-39-я недели	20
5	<b>Посещение занятий</b>	<b>Весь период</b>	$0,5 \cdot 36 = 18$
6	Сдача зачета	.	20
<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>	

Заочная форма

	Виды текущего контроля (в первом семестре)	Количество баллов

№		
1	Выполнение практического задания по теме «Дактильная азбука»	12
2	Выполнение практического задания по теме: «Город, в котором я живу»	20
3	Выполнение практического задания по теме: «Я и моя семья»	20
4	Выполнение практического задания по теме: «Моя научная и спортивная жизнь»	20
5	<b>Посещение занятий</b>	$0,5*36=18$
6	Сдача зачета	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
1.	Реферат на тему «Особенности изучения жестуно»	10
2.	Презентация на тему «Пальчиковая гимнастика и язык жестов»	15
3.	Исполнение песни (по выбору) на жестах	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Словесно- цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*



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



**Институт<sup>4</sup> Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра** теории и методики адаптивного физического воспитания

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.01.04 Дактилология и основы жестовой речи»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль)<sup>5</sup>: Адаптивное физическое воспитание  
(наименование)

Уровень образования: академический бакалавриат

Форма обучения: *очная и заочная*

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

Москва - 2018

---

<sup>4</sup> Указывается наименование института, экспертно-методический совет которого утверждает рабочую программу дисциплины (модуля).

<sup>5</sup> Если рабочая программа дисциплины (модуля) создается для нескольких направленностей (профилей) и имеет сходное содержание, то возможно перечисление направленностей (профилей), в рамках которых она реализуется, в том числе в случае ее реализации с использованием различных форм обучения.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов по очной форме обучения, 3 зачетных единиц, 108 академических часов по заочной форме обучения

1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 6 семестр для очной формы обучения и 6 семестр для заочной формы обучения.

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ДВ.01.04 Дактилология и основы жестовой речи» является освоение представлений о содержании языка жестов, используемого глухими для общения друг с другом, обучения и рекреации. Ориентировать будущих бакалавров в области адаптивной физической культуры (АФК) на возможность оказывать помощь в социальной адаптации, реабилитации, интеграции людей с патологией слуха, посредством их включения в общение на физкультурных, спортивных, рекреационных мероприятиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	_____ форма обучения (ускоренное обучение) <sup>6</sup>
1	2	3	4	5
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла: УК-2.1. Знает: - теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - законодательство	6	8	

<sup>6</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

	<p>Российской Федерации, регламентирующего деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; УК-2.2. Умеет: - изучать тенденции развития соответствующей области научного знания, требования рынка труда, образовательные потребности и возможности обучающихся с целью определения актуальной тематики исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам бакалавриата и(или) ДПП; - оценивать выполнение комплексных целевых программ в сфере адаптивной физической культуры;</p> <p>УК-2.3. Имеет опыт: - разработки стратегии и организации разработки и совершенствования комплексных целевых программ в сфере адаптивной физической культуры;</p>			
--	---	--	--	--

## 2. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История обучения глухих в России. Разновидности жестового языка.	6	2	6	8		
2	Правила жестовой речи и дактилирования. Развитие подвижности пальцев кисти. Система жестового общения	6	2	6	8		

	глухих. РЖЯ, КЖР						
3.	Русский дактильный алфавит. Группы дактилем по конфигурации кисти.	6	4	6	12		
4.	Числовые жесты, календарные жесты, местоимения, частицы, знаки препинания.	6	4	6	12		
5	Общепотребительные жесты. Жесты по спортивной тематике.	6	2	6	8		
6	Возможности использования жестовой речи в практической деятельности в АВФ.	6	4	6	6		
							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов: 108</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История обучения глухих в России. Разновидности жестового языка.	6		1	14		
2	Правила жестовой речи и дактилирования. Развитие подвижности пальцев кисти. Система жестового общения глухих. РЖЯ, КЖР	6	2	2	16		
3.	Русский дактильный алфавит. Группы дактилем по конфигурации кисти.	6		2	18		
4.	Числовые жесты, календарные жесты, местоимения, частицы, знаки препинания.	6		1	18		
5	Общепотребительные жесты. Жесты по спортивной	6		1	16		

	тематике.						
<b>6</b>	Возможности использования жестовой речи в практической деятельности в АВФ.	<b>6</b>		<b>1</b>	<b>16</b>		
							<b>Зачет</b>
<b>Итого часов: 108</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Философии и социологии**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.02.01 Методы количественного и качественного анализа в  
социологических исследованиях»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
ИТРРиФ РГУФКСМиТ  
Протокол № 1 от «12 сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Философии и социологии  
Протокол № 22 от 13.06.2019

Составитель: Майорова Людмила Васильевна доцент кафедры философии и социологии

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Методы количественного и качественного анализа в социологических исследованиях» - формирование у обучающихся, в ходе решения прикладных задач в области физической культуры, спорта - навыков сбора, обработки информации, данных исследования, проведения количественного и качественного анализа на основе выборочных данных, при оценке состояния деятельности государственных и муниципальных учреждений и организаций.

Дисциплина «Методы количественного и качественного анализа в социологических исследованиях» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Методы количественного и качественного анализа в социологических исследованиях» относится к вариативной части ООП (ОПОП) (Б1.В.1.ДВ.02.01) дисциплинам по выбору по направлению подготовки **49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»** профиль *«Физическая реабилитация, Лечебная физическая культура, Адаптивное физическое воспитание»*.

Учебная дисциплина «Методы количественного и качественного анализа в социологических исследованиях» использует материал предшествующих учебных дисциплин «Философия», «Спортивная метрология», «Математика и информатика», «Научно-методическая деятельность», «Статистическая обработка данных». Обучающийся должен иметь представления об основных понятиях математического анализа, математической статистики, обладать компьютерной грамотностью, владеть основными знаниями по социологии.

Данная учебная дисциплина необходима для таких дисциплин и видов деятельности как Технологии физкультурно-спортивной деятельности, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, написании выпускной квалификационной работы, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.



**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Методы количественного и качественного анализа в социологических исследованиях», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма	Очно-заочная	Заочная форма
1	3	5	6	7
УК-2	<i>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	8		8
Начальный уровень	УК-2.1. Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.			
Продвинутый уровень	УК-2.2. Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.			
Завершающий уровень	УК-2.3. Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений			
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	8		8
Начальный уровень	УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;			
Продвинутый уровень	УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;			
Завершающий уровень	УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;			

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	семинарского типа	самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Количественный и качественный подходы в социологическом исследовании</b>	8	6	12	28		
	Количественный подход в социологическом исследовании. Основные черты количественного подхода.		2	4	10		
	Качественный подход в социологическом исследовании. Основные черты качественного подхода.		2	4	10		
	Функции социологического исследования в классической и качественной парадигмах		2	4	8		
2	<b>Исследовательские практики</b>	8	8	12	30		
	Типы социологического исследования в классической и качественных парадигмах		2	4	10		
	Методы сбора информации в социологическом исследовании (интервью, наблюдения, анализ документов)		4	6	10		
	Качественный и количественный подходы:		2	2	10		

	возможности сочетания						
3	<b>Обработка данных в социологических исследованиях</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>23</b>		
	Особенности обработки данных социологического исследования		2	6	13		
	Представление результатов исследования		2	6	10		
	<b>Итого часов:</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет</b>

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Методы количественного и качественного анализа в социологических исследованиях» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

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

Промежуточная аттестация проводится на основе результатов участия в опросе, дискуссиях, и собеседования по совокупности всех выполненных учебных заданий по всему курсу дисциплины на основе собеседования по вопросам.

Форма промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины – Зачет.

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

### **а) Основная литература:**

- 1) Анурин, В.Ф. Эмпирическая социология : учеб. пособие для вузов / Анурин Владимир Федорович. - М.: Акад. проект, 2003. - 287 с.: табл.
- 2) Кравченко А.И. Социология : учеб. для бакалавров / А.И. Кравченко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. - М.: Проспект, 2013. - 534 с.: ил.
- 3) Кравченко А.И. Государственное и муниципальное управление : учеб. для бакалавров / А.И. Кравченко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. - М.: Проспект, 2013. - 534 с.: ил.

### **б) Дополнительная литература:**

- 1) Белановский, С.А. Метод фокус-групп / Ин-т Открытое о-во. - М.: Магистр, 1996. - 272 с.
- 2) Бутенко И.А. Организация прикладного социологического исследования. – М.: Тривола, 1998. – 228 с., илл.

- 3) Бутенко И.А. Анкетный опрос как общение социолога с респондентами : учебное пособие для университетов. – М.: Высшая школа, 1989. – 176 с.
- 4) Давыдов А.А. Системный подход в социологии: законы социальных систем. – М.: Едиториал УРСС, 2004. – 256 с.
- 5) Добренъков В.И. Социология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 040200 : рек. Умо по клас. унив. образованию / В.И. Добренъков, А.И. Кравченко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Социолог. фак. - М.: Акад. проект: Alma Mater, 2009. - 605 с.: ил.
- 6) Дубровин, И.А. Маркетинговые исследования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Экономика" и экон. специальностям : доп. УМО по образованию в обл. экономики и экон. теории / И.А. Дубровин. - М.: Дашков и К, 2008. - 274 с.: табл.
- 7) Дурович, А.П. Практика маркетинговых исследований : в 2 кн. Кн. 1: Основные концепции и методы / А.П. Дурович. - Минск: Гревцова, 2008. - 255 с.: ил.
- 8) Как провести социологическое исследование : В помощь идел. активу. - Изд 2-е доп. - М.: Изд. полит. лит., 1990. - 288 с.
- 9) Капица С.П. Население Земли и предвидимое будущее цивилизации / Капица С.П. // Социологические исследования. – 2003. - №1. – С.7-15. [электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.isras.ru/files/File/Socis/2003-01/Kapitsa.pdf> - загл. с экрана.
- 10) Количественные методы в экономических исследованиях : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям 080100 : рек. М-вом образования РФ, Умц "Проф. учеб" / под ред. проф. М.В. Грачевой, проф. Черемных Ю.Н., доц. Е.А. Тумановой. - 2-е изд, перераб. и доп. - М.: Юнити, 2014. - 687 с.: табл., рис.
- 11) Квале, С. Исследовательское интервью : [пер.с англ.] / Стейнар Квале ; под ред. Д.А. Леонтьева. - 2-е изд. - М.: Смысл, 2009. - 301 с.
- 12) Колода, Н.В. Интервью : метод. обучения : практ. советы : учеб. пособия для студентов вузов, обучающихся по специальности 050301.65 ДПП.ДС практ. журналистика : рек. УМО по специальностям пед. образования / Н.В. Колода. - 2-е изд., испр., прераб. и доп. - М.: Аспект пресс, 2012. - 174 с.
- 13) Лукина, М.М. Технология интервью : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. "Журналистика": доп. м-вом образования Рос. Федерации / Мария Лукина. - 2-е изд., доп. - М.: Аспект пресс, 2005. - 191 с.: ил.
- 14) Майорова Л.В. Анализ и обработка данных в SPSS // методические рекомендации к практическим заданиям. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 77 с.
- 15) Максимов, А. Не молчи, или Книга для тех, кто хочет получать ответы / Андрей Максимов. - М.: СВР-Медиа, 2009. - 188 с.: фот.
- 16) Мильштейн, О.А. Анкетирование как средство общения социолога с респондентами в сфере физической культуры и спорта : метод. рекомендации для студентов ин-та физ. культуры / О.А. Мильштейн, Ю.А. Прокопчук ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры, Краснодар. гос. ин-т физ. культуры. - Краснодар, 1991. - 264 с.
- 17) Рогозин Д.М. Когнитивный анализ опросного инструмента. М.: Институт Фонда «Общественное мнение», 2002. – 254 с.
- 18) Наследов А. SPSS компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках / А. Наследов. - 2-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2007. - 416 с.: ил.
- 19) Толстова Ю.Н. Измерение в социологии: Учебное пособие. М.: КДУ, 2007.
- 20) Феннето, Э. Интервью и опросник : Формы, процедуры, результаты = Enquete : entretien et questionnaire / Эрве Феннето = Herve Fenneteau. - [СПб.]: Питер, 2004. - 159 с.: ил.

- 21) Ядов, В.А. Стратегия социологического исследования : Описание, объясн., понимание соц. реальности / в сотрудничестве с В.В. Семеновой. - [6-е изд.]. - М.: Академкнига: ДОБРОСВЕТ, 2003. - 596 с.: табл.
- 22) Ядов, В.А. Стратегия социологического исследования : Описание, объяснение, понимание социал. реальности : учеб. пособие / В.А. Ядов. - 3-е изд., испр. - М.: Омега-Л, 2007. - 567 с.: ил.

#### **в) Интернет-ресурсы**

- 1) Шляпентох В.Э. Проблемы качества социологической информации: достоверность, репрезентативность, прогностический потенциал. — М.: ЦСП, 2006. — 664 с. [электронный ресурс]. – Режим доступа [http://www.socioprognoz.ru/files/File/publ/Problemy\\_rachestva.pdf](http://www.socioprognoz.ru/files/File/publ/Problemy_rachestva.pdf) - загл. с экрана.
- 2) Горшков М.К. Прикладная Государственное и муниципальное управление: методология и методы : интерактивное учебное пособие / М.К.Горшков, Ф.Э.Шереги. – М.: Институт социологии РАН, 2011, 1 CD ROM [электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.isras.ru/publ.html?id=916>- загл. с экрана.
- 3) Готлиб, А.С. Введение в социологическое исследование. Качественный и количественный подходы. Методология. Исследовательские практики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.С. Готлиб .— 3-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2014 .— 382 с. — (Библиотека социолога) .— ISBN 978-5-89349-760-1 .—  
Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/316458>
- 4) Козырева П.М., Косолапов М.С., Сваффорд М.С. Международные стандарты оценки качества социологических обследований // Мир России. 1999. №1-2.
- 5) Толстова Ю.Н. Измерение в социологии. М.: Инфра-М, 1998.
- 6) Чуриков А.В. Случайные и неслучайные выборки в социологических исследованиях // Социальная реальность. 2007. №4 (с. 89-109).

**г) Информационные технологии**, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Методы количественного и качественного анализа в социологических исследованиях», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины* :
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Методы количественного и качественного анализа в социологических исследованиях»*

*для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) «Физическая реабилитация, Лечебная физическая культура, Адаптивное физическое воспитание» очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Философии и социологии

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 курс 8 семестр (очная и заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *Зачет*

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

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Практическое задание №1.</i> Выполнение практической работы по теме «Измерение в социологии» Написать примеры вопросов с вариантами ответов с различными типами шкал. Указать влияние различных типов шкал на чувствительность измерения. Достоинства и недостатки.	3-5	6
2	<i>Практическое задание №2</i> Выполнение практической работы по теме «Достоверность социологической информации» Разработать вопросник с различными примерами, показывающими уровень достоверности информации.	6-7	6
3	<i>Практическое задание №3</i> Выполнение практического задания по теме «Репрезентативность». Провести определения выборочной совокупности на основе разных методов выборки (три примера). Описать процедуру выборки, влияние методы выборки на ее репрезентативность. Способы корректировки.	8-9	8
4	<i>Практическое задание №4</i>	10-11	10

	Разработать вопросник для глубинного интервью		
5	<i>Практическое задание №5</i> Разработать вопросник для маркетингового исследования	9	8
6	<i>Практическое задание №6</i> Выполнить задание по обработке данных и представить результат в таблицах и диаграммах.	8	10
7	<i>Практическое задание №7</i> Доклад и презентация по одному из видов исследовательских практик.	6-12	10
5	Участие в дискуссиях и опросах (в сумме)	<i>В течение семестра</i>	9
6	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	13
7	<i>Экзамен</i>		20
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100 баллов</i></b>

*\*Оценочные средства и количество баллов может меняться*

*Задания для обучающихся, пропустивших занятия, в соответствии с информационной справкой и темами занятий.*

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

– Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачет**

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



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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Философии и социологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.02.01 Методы количественного и качественного анализа в  
социологических исследованиях»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 108 часов, 3 зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 8 семестр.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование у обучающихся, в ходе решения прикладных задач в области адаптивной физической культуры, воспитания, реабилитации - навыков сбора, обработки информации, данных исследования, проведения количественного и качественного анализа на основе выборочных данных, для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма	Очно-заочная	Заочная форма
1	3	5	6	7
УК-2	<i>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	8		8
<b>Начальный уровень</b>	УК-2.1. Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.			
<b>Продвинутый уровень</b>	УК-2.2. Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.			
<b>Завершающий уровень</b>	УК-2.3. Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений			
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень</i>	8		8

	<i>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>			
<b>Начальный уровень</b>	УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;			
<b>Продвинутый уровень</b>	УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;			
<b>Завершающий уровень</b>	УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;			

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	Занятия	Семинарского типа	Занятия	
1	<b>Раздел I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ КОЛИЧЕСТВЕННОГО И КАЧЕСТВЕННОГО ПОДХОДОВ В СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ</b>	8	6	12	20		
	Количественный подход в социологическом исследовании: предпосылки, история становления		2	4	8		
	Качественный подход в социологическом исследовании: предпосылки, история становления, теоретические		2	4	8		

	истоки						
	Функции социологического исследования в классической и качественной парадигмах		2	4	4		
2	<b>Раздел II. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ПРАКТИКИ</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		
	Типы социологического исследования		2	4	8		
	Метод сбора информации в социологическом исследовании		4	6	8		
	Качественный и количественный подходы: возможности сочетания в одном отдельно взятом исследовании		2	2	4		
3	<b>Раздел III. ОБРАБОТКА ДАННЫХ В СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>14</b>		
	Особенности обработки данных социологического исследования		2	6	8		
	Представление результатов исследования		2	6	6		
	<b>Итого часов:</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	семинарского типа	самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>34</b>		

	<b>КОЛИЧЕСТВЕННОГО И КАЧЕСТВЕННОГО ПОДХОДОВ В СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ</b>						
	Количественный подход в социологическом исследовании: предпосылки, история становления				12		
	Качественный подход в социологическом исследовании: предпосылки, история становления, теоретические истоки			2	12		
	Функции социологического исследования в классической и качественной парадигмах				10		
<b>2</b>	<b>Раздел II. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ПРАКТИКИ</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>34</b>		
	Типы социологического исследования				12		
	Метод сбора информации в социологическом исследовании			4	12		
	Качественный и количественный подходы: возможности сочетания в одном отдельно взятом исследовании				10		
<b>3</b>	<b>Раздел III. ОБРАБОТКА ДАННЫХ В СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>30</b>		
	Особенности обработки данных социологического исследования			2	16		
	Представление результатов исследования				14		
	<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Философии и социологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.1.ДВ.02.02 Технологии социологических исследований в прикладных  
сферах деятельности»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
ИТРРиФ РГУФКСМиТ  
Протокол № 1 от «12 сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Философии и социологии  
Протокол № 22 от 13.06.2019

Составитель: Майорова Людмила Васильевна доцент кафедры философии и социологии

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Технологии социологических исследований в прикладных сферах деятельности» - формирование у обучающихся, в ходе решения прикладных задач в области физической культуры, спорта - навыков сбора, обработки информации, данных исследования, проведения количественного и качественного анализа на основе выборочных данных, при оценке состояния деятельности государственных и муниципальных учреждений и организаций.

Дисциплина «Технологии социологических исследований в прикладных сферах деятельности» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Технологии социологических исследований в прикладных сферах деятельности» относится к вариативной части ООП (ОПОП) (Б1.В.1.ДВ.02.02) дисциплинам по выбору по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» профиль «Физическая реабилитация, Лечебная физическая культура, Адаптивное физическое воспитание».

Учебная дисциплина «Технологии социологических исследований в прикладных сферах деятельности» использует материал предшествующих учебных дисциплин «Философия», «Спортивная метрология», «Математика и информатика», «Научно-методическая деятельность», «Статистическая обработка данных». Обучающийся должен иметь представления об основных понятиях математического анализа, математической статистики, обладать компьютерной грамотностью, владеть основными знаниями по социологии.

Данная учебная дисциплина необходима для таких дисциплин и видов деятельности как Технологии физкультурно-спортивной деятельности, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, написании выпускной квалификационной работы, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.



**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Технологии социологических исследований в прикладных сферах деятельности», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма	Очно-заочная	Заочная форма
1	3	5	6	7
УК-2	<i>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	8		8
<b>Начальный уровень</b>	УК-2.1. Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.			
<b>Продвинутый уровень</b>	УК-2.2. Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.			
<b>Завершающий уровень</b>	УК-2.3. Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений			
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	8		8
<b>Начальный уровень</b>	УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;			
<b>Продвинутый уровень</b>	УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;			
<b>Завершающий уровень</b>	УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;			

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	семинарского типа	самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Количественный и качественный подходы в социологическом исследовании</b>	8	6	12	28		
	Количественный подход в социологическом исследовании. Основные черты количественного подхода.		2	4	10		
	Качественный подход в социологическом исследовании. Основные черты качественного подхода.		2	4	10		
	Функции социологического исследования в классической и качественной парадигмах		2	4	8		
2	<b>Исследовательские практики</b>	8	8	12	30		
	Типы социологического исследования в классической и качественных парадигмах		2	4	10		
	Методы сбора информации в социологическом исследовании (интервью, наблюдения, анализ документов)		4	6	10		
	Качественный и количественный подходы:		2	2	10		

	возможности сочетания						
3	<b>Обработка данных в социологических исследованиях</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>23</b>		
	Особенности обработки данных социологического исследования		2	6	13		
	Представление результатов исследования		2	6	10		
	<b>Итого часов:</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет</b>

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Технологии социологических исследований в прикладных сферах деятельности» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

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

Промежуточная аттестация проводится на основе результатов участия в опросе, дискуссиях, и собеседования по совокупности всех выполненных учебных заданий по всему курсу дисциплины на основе собеседования по вопросам.

Форма промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины – Зачет.

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

### ***а) Основная литература:***

- 1) Анурин, В.Ф. Эмпирическая социология : учеб. пособие для вузов / Анурин Владимир Федорович. - М.: Акад. проект, 2003. - 287 с.: табл.
- 2) Кравченко А.И. Социология : учеб. для бакалавров / А.И. Кравченко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. - М.: Проспект, 2013. - 534 с.: ил.
- 3) Кравченко А.И. Государственное и муниципальное управление : учеб. для бакалавров / А.И. Кравченко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. - М.: Проспект, 2013. - 534 с.: ил.

### ***б) Дополнительная литература:***

- 1) Белановский, С.А. Метод фокус-групп / Ин-т Открытое о-во. - М.: Магистр, 1996. - 272 с.
- 2) Бутенко И.А. Организация прикладного социологического исследования. – М.: Тривола, 1998. – 228 с., илл.
- 3) Бутенко И.А. Анкетный опрос как общение социолога с респондентами : учебное пособие для университетов. – М.: Высшая школа, 1989. – 176 с.

- 4) Давыдов А.А. Системный подход в социологии: законы социальных систем. – М.: Едиториал УРСС, 2004. – 256 с.
- 5) Добренъков В.И. Социология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 040200 : рек. Умо по клас. унив. образованию / В.И. Добренъков, А.И. Кравченко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Социолог. фак. - М.: Акад. проект: Alma Mater, 2009. - 605 с.: ил.
- 6) Дубровин, И.А. Маркетинговые исследования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Экономика" и экон. специальностям : доп. УМО по образованию в обл. экономики и экон. теории / И.А. Дубровин. - М.: Дашков и К, 2008. - 274 с.: табл.
- 7) Дурович, А.П. Практика маркетинговых исследований : в 2 кн. Кн. 1: Основные концепции и методы / А.П. Дурович. - Минск: Гревцова, 2008. - 255 с.: ил.
- 8) Как провести социологическое исследование : В помощь идел. активу. - Изд 2-е доп. - М.: Изд. полит. лит., 1990. - 288 с.
- 9) Капица С.П. Население Земли и предвидимое будущее цивилизации / Капица С.П. // Социологические исследования. – 2003. - №1. – С.7-15. [электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.isras.ru/files/File/Socis/2003-01/Kapitsa.pdf> - загл. с экрана.
- 10) Количественные методы в экономических исследованиях : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям 080100 : рек. М-вом образования РФ, Умц "Проф. учеб" / под ред. проф. М.В. Грачевой, проф. Черемных Ю.Н., доц. Е.А. Тумановой. - 2-е изд, перераб. и доп. - М.: Юнити, 2014. - 687 с.: табл., рис.
- 11) Квале, С. Исследовательское интервью : [пер.с англ.] / Стейнар Квале ; под ред. Д.А. Леонтьева. - 2-е изд. - М.: Смысл, 2009. - 301 с.
- 12) Колода, Н.В. Интервью : метод. обучения : практ. советы : учеб. пособия для студентов вузов, обучающихся по специальности 050301.65 ДПП.ДС практ. журналистика : рек. УМО по специальностям пед. образования / Н.В. Колода. - 2-е изд., испр., перераб. и доп. - М.: Аспект пресс, 2012. - 174 с.
- 13) Лукина, М.М. Технология интервью : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. "Журналистика": доп. м-вом образования Рос. Федерации / Мария Лукина. - 2-е изд., доп. - М.: Аспект пресс, 2005. - 191 с.: ил.
- 14) Майорова Л.В. Анализ и обработка данных в SPSS // методические рекомендации к практическим заданиям. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 77 с.
- 15) Максимов, А. Не молчи, или Книга для тех, кто хочет получать ответы / Андрей Максимов. - М.: СВР-Медиа, 2009. - 188 с.: фот.
- 16) Мильштейн, О.А. Анкетирование как средство общения социолога с респондентами в сфере физической культуры и спорта : метод. рекомендации для студентов ин-та физ. культуры / О.А. Мильштейн, Ю.А. Прокопчук ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры, Краснодар. гос. ин-т физ. культуры. - Краснодар, 1991. - 264 с.
- 17) Рогозин Д.М. Когнитивный анализ опросного инструмента. М.: Институт Фонда «Общественное мнение», 2002. – 254 с.
- 18) Наследов А. SPSS компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках / А. Наследов. - 2-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2007. - 416 с.: ил.
- 19) Толстова Ю.Н. Измерение в социологии: Учебное пособие. М.: КДУ, 2007.
- 20) Феннето, Э. Интервью и опросник : Формы, процедуры, результаты = Enquete : entretien et questionnaire / Эрве Феннето = Herve Fenneteau. - [СПб.]: Питер, 2004. - 159 с.: ил.

- 21) Ядов, В.А. Стратегия социологического исследования : Описание, объясн., понимание соц. реальности / в сотрудничестве с В.В. Семеновой. - [6-е изд.]. - М.: Академкнига: ДОБРОСВЕТ, 2003. - 596 с.: табл.
- 22) Ядов, В.А. Стратегия социологического исследования : Описание, объяснение, понимание социал. реальности : учеб. пособие / В.А. Ядов. - 3-е изд., испр. - М.: Омега-Л, 2007. - 567 с.: ил.

#### **в) Интернет-ресурсы**

- 1) Шляпентох В.Э. Проблемы качества социологической информации: достоверность, репрезентативность, прогностический потенциал. — М.: ЦСП, 2006. — 664 с. [электронный ресурс]. – Режим доступа [http://www.socioprognoz.ru/files/File/publ/Problemy\\_rachestva.pdf](http://www.socioprognoz.ru/files/File/publ/Problemy_rachestva.pdf) - загл. с экрана.
- 2) Горшков М.К. Прикладная Государственное и муниципальное управление: методология и методы : интерактивное учебное пособие / М.К.Горшков, Ф.Э.Шереги. – М.: Институт социологии РАН, 2011, 1 CD ROM [электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.isras.ru/publ.html?id=916>- загл. с экрана.
- 3) Готлиб, А.С. Введение в социологическое исследование. Качественный и количественный подходы. Методология. Исследовательские практики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.С. Готлиб .— 3-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2014 .— 382 с. — (Библиотека социолога) .— ISBN 978-5-89349-760-1 .—  
Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/316458>
- 4) Козырева П.М., Косолапов М.С., Сваффорд М.С. Международные стандарты оценки качества социологических обследований // Мир России. 1999. №1-2.
- 5) Толстова Ю.Н. Измерение в социологии. М.: Инфра-М, 1998.
- 6) Чуриков А.В. Случайные и неслучайные выборки в социологических исследованиях // Социальная реальность. 2007. №4 (с. 89-109).

**г) Информационные технологии**, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Технологии социологических исследований в прикладных сферах деятельности», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины :*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Технологии социологических исследований в прикладных сферах деятельности»*

*для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) «Физическая реабилитация, Лечебная физическая культура, Адаптивное физическое воспитание» очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Философии и социологии

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 курс 8 семестр (очная и заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *Зачет*

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

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Практическое задание №1.</i> Выполнение практической работы по теме «Измерение в социологии» Написать примеры вопросов с вариантами ответов с различными типами шкал. Указать влияние различных типов шкал на чувствительность измерения. Достоинства и недостатки.	3-5	6
2	<i>Практическое задание №2</i> Выполнение практической работы по теме «Достоверность социологической информации» Разработать вопросник с различными примерами, показывающими уровень достоверности информации.	6-7	6
3	<i>Практическое задание №3</i> Выполнение практического задания по теме «Репрезентативность». Провести определения выборочной совокупности на основе разных методов выборки (три примера). Описать процедуру выборки, влияние методы выборки на ее репрезентативность. Способы корректировки.	8-9	8
4	<i>Практическое задание №4</i>	10-11	10

	Разработать вопросник для глубинного интервью		
5	<i>Практическое задание №5</i> Разработать вопросник для маркетингового исследования	9	8
6	<i>Практическое задание №6</i> Выполнить задание по обработке данных и представить результат в таблицах и диаграммах.	8	10
7	<i>Практическое задание №7</i> Доклад и презентация по одному из видов исследовательских практик.	6-12	10
5	Участие в дискуссиях и опросах (в сумме)	<i>В течение семестра</i>	9
6	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	13
7	<i>Экзамен</i>		20
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100 баллов</i></b>

*\*Оценочные средства и количество баллов может меняться*

*Задания для обучающихся, пропустивших занятия, в соответствии с информационной справкой и темами занятий.*

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

– Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачет**

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



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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Философии и социологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.1.ДВ.02.02 Технологии социологических исследований в прикладных  
сферах деятельности»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная, заочная*

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

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 108 часов, 3 зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 8 семестр.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование у обучающихся, в ходе решения прикладных задач в области адаптивной физической культуры, воспитания, реабилитации - навыков сбора, обработки информации, данных исследования, проведения количественного и качественного анализа на основе выборочных данных, для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма	Очно-заочная	Заочная форма
1	3	5	6	7
УК-2	<i>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	8		8
<b>Начальный уровень</b>	УК-2.1. Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.			
<b>Продвинутый уровень</b>	УК-2.2. Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.			
<b>Завершающий уровень</b>	УК-2.3. Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений			
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень</i>	8		8

	<i>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>			
<b>Начальный уровень</b>	УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;			
<b>Продвинутый уровень</b>	УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;			
<b>Завершающий уровень</b>	УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;			

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	Занятия	лабораторного типа	Занятия	
1	<b>Раздел I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ КОЛИЧЕСТВЕННОГО И КАЧЕСТВЕННОГО ПОДХОДОВ В СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ</b>	8	6	12	20		
	Количественный подход в социологическом исследовании: предпосылки, история становления		2	4	8		
	Качественный подход в социологическом исследовании: предпосылки, история становления, теоретические истоки		2	4	8		

	Функции социологического исследования в классической и качественной парадигмах		2	4	4		
2	<b>Раздел II. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ПРАКТИКИ</b>	8	8	12	20		
	Типы социологического исследования		2	4	8		
	Метод сбора информации в социологическом исследовании		4	6	8		
	Качественный и количественный подходы: возможности сочетания в одном отдельно взятом исследовании		2	2	4		
3	<b>Раздел III. ОБРАБОТКА ДАННЫХ В СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ</b>	8	4	12	14		
	Особенности обработки данных социологического исследования		2	6	8		
	Представление результатов исследования		2	6	6		
	<b>Итого часов:</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекционного типа	семинарского типа	самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел I. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ КОЛИЧЕСТВЕННОГО И КАЧЕСТВЕННОГО</b>	8	2	2	34		

	<b>ПОДХОДОВ В СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ</b>						
	Количественный подход в социологическом исследовании: предпосылки, история становления				12		
	Качественный подход в социологическом исследовании: предпосылки, история становления, теоретические истоки			2	12		
	Функции социологического исследования в классической и качественной парадигмах				10		
<b>2</b>	<b>Раздел II. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИ Е ПРАКТИКИ</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>34</b>		
	Типы социологического исследования				12		
	Метод сбора информации в социологическом исследовании				12		
	Качественный и количественный подходы: возможности сочетания в одном отдельно взятом исследовании			4	10		
<b>3</b>	<b>Раздел III. ОБРАБОТКА ДАНЫХ В СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>30</b>		
	Особенности обработки данных социологического исследования				16		
	Представление результатов исследования				14		
	<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Элективные курсы по физической культуре** **«Волейбол сидя»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Москва – 2018 г.

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

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

Составитель:

Щербинина Ю. Л, канд.пед.наук, доцент кафедры ТиМ АФК; Жуков Ю.Ю.,  
канд.пед.наук, доцент кафедры ТиМ АФК

---

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

Рецензент:

---

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Волейбол сидя» является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков игре в волейбол сидя с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями при занятиях адаптивной физической культурой.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Волейбол сидя» является дисциплиной вариативной части.

Освоение дисциплины «Волейбол сидя» взаимосвязано и предшествует изучению дисциплин «Частные методики адаптивной физической культуры», «Технологии физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», «Адаптивный спорт», «Инклюзивные программы адаптивной физической культуры».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-7	Владеть способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1		
УК-7.1	Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности	1		
УК-7.2	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря	1		
УК-7.3	Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников	1		
УК-7.4	Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта	1		



#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часов (из них 20 аудиторных и 62 самостоятельной работы).

##### Очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Особенности методики технико-тактической подготовки</b>	1	2	16	52		
1.1. Теоретические основы игры «волейбол сидя»		2		12		
1.2. Обучение и совершенствование техники нападения	1		4	10		
1.3. Обучение и совершенствование техники защиты	1		4	10		
1.4. Обучение и совершенствование тактики и техники нападения	1		4	10		
1.5. Обучение и совершенствование тактики и техники защит	1		4	10		
<b>2. Организация и проведение соревнований</b>	1		2	10		
Итого	1	2	18	62		Зачет

#### 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Волейбол сидя».

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Волейбол сидя».

### **Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу**

1. История развития волейбола в России.
2. Классификация техники игры в нападении
3. Классификация техники игры в защите
4. Общие понятия о тактике игры.
5. Классификация тактики игры в нападении.
6. Классификация тактики игры в защите.
7. Тактические действия при подаче.
8. Тактические действия при первой передаче.
9. Тактические действия при второй передаче.
10. Тактические действия при блоке.
11. Тактические действия при приеме мяча
12. Основы методики обучения технике игры в волейбол.
13. Система счета результата игры (правила игры).
14. Жесты судьи.
15. Правила игры в волейбол сидя, отличные от правил в классическом волейболе.

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Волейбол сидя».**

а) основная литература:

1. Иванова, Л.М. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учеб.-метод. пособие / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун ; М-во образования и науки РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Омский гос. ун-т им. Ф.М. Достоевского". - Омск: [Изд-во ОГУ], 2013. - 75 с.

б) дополнительная литература:

1. Гурьев, А.А. Волейбол сидя - перспективы развития = Sitting volleyball - development prospects / Гурьев А.А., Бандуков В.В., Овсянников А.Н.

// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 6 (124). - С. 58-62.

2. Адаптивная двигательная рекреация средствами пляжного волейбола и волейбола сидя / Крывиня Е.Н. [и др.] // Адаптивная физическая культура. - 2015. - № 3 (63). - С. 45-46.

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

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  - *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)  
Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Для успешного формирования знаний по курсу «Волейбол сидя» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая спортивный зал, волейбольную сетку, мячи.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Волейбол сидя для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья «Адаптивная физическая культура»  
направленности (профилю) Адаптивное физическое воспитание очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методика адаптивной физической культуры.  
Сроки изучения дисциплины (модуля) 1 семестр (очная форма).  
Форма промежуточной аттестации: зачет

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

#### Очная форма обучения

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	План-конспект разминки	3-я неделя	16
2	Передачи верхние двумя руками над собой	5-я неделя	10
3	Передачи верхние двумя руками в парах	7-я неделя	15
4	Передачи верхние двумя руками над собой	10-я неделя	10
5	Передачи снизу двумя руками в парах	13-я неделя	15
6	Посещение занятий	Весь период	0,5*27=14
7	Сдача зачета	.	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
3.	Разработка плана-конспекта по пропущенной теме	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом**

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра теории и методик адаптивной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

*«Волейбол сидя»*

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

«Адаптивная физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль):

Адаптивное физическое воспитание;

Физическая реабилитация;

Лечебная физическая культура.

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная.*

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

Москва – 2019 г.

## 5.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Волейбол сидя» является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков игре в волейбол сидя с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями при занятиях адаптивной физической культурой.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 6.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Волейбол сидя» является дисциплиной вариативной части.

Освоение дисциплины «Волейбол сидя» взаимосвязано и предшествует изучению дисциплин «Частные методики адаптивной физической культуры», «Технологии физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», «Адаптивный спорт», «Инклюзивные программы адаптивной физической культуры».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-2	Владеть: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1		

## 8.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часов (из них 20 аудиторных и 62 самостоятельной работы).

**Очная форма обучения**

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>3. Особенности методики технико-тактической подготовки</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>52</b>		
3.1. Теоретические основы игры «волейбол сидя»		2		12		
3.2. Обучение и совершенствование техники нападения	<b>1</b>		4	10		
3.3. Обучение и совершенствование техники защиты	<b>1</b>		4	10		
3.4. Обучение и совершенствование тактики и техники нападения	<b>1</b>		4	10		
3.5. Обучение и совершенствование тактики и техники защит	<b>1</b>		4	10		
<b>4. Организация и проведение соревнований</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
Итого	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>



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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**«Мини-гольф»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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

Москва – 2018г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики ИИиИВС  
Протокол № 19 от «21» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики ИИиИВС  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

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

Составитель: Яковлев Б. А., к.п.н, доцент, заведующий кафедрой ТиМ  
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта;  
Яковлева Н. Б., преподаватель кафедры ТиМ индивидуально-игровых и  
интеллектуальных видов спорта.

Рецензент:

## **Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. «Мини-гольф» являются:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию мини-гольфа как средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения;
- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием мини-гольфа для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения;

Дисциплина (модуль) «Мини-гольф» реализуется на русском языке.

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Программа дисциплины «Мини-гольф» включена в базовый цикл (Б.1) вариативной части (В) обязательных дисциплин (ДВ) основной образовательной программы Б.1.В.ДВ Элективных курсов по физической культуре (очно/заочная форма) составлена в соответствии с требованиями третьего ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», профилю «Адаптивное физическое воспитание», «Лечебная физическая культура», «Физическая реабилитация».

Содержание дисциплины обеспечивает ее сопряжение общенаучным и профессиональным циклам учебного плана подготовки бакалавра по ФГОС ВО 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура).

Междисциплинарные связи осуществляются в процессе освоения материала по предметам Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Комплексная реабилитация

больных и инвалидов», «Физиологические механизмы адаптации и компенсации нарушенных функций», «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья», «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций».

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся мини-гольфом. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования в процессе подготовки игрока в мини-гольф, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1		
УК-7.2.	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;	1		
УК-7.5.	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1		
УК-7.7.	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;	1		

УК-7.8.	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений	I		

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **82 академических часа**.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Мини-гольф в системе физического воспитания России</b>	1	2	4	18		
1.1	Введение в дисциплину	1					
1.2	История мини-гольфа. Развитие гольфа в мире и России	1	2		10		
1.3	Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания	1		2			
1.4.	Техника безопасности	1		2	8		
2.	<b>Правила и этикет</b>	1		2	14		
2.1.	Основные правила игры	1		2	10		
2.2.	Этикет и терминология в мини-гольфе	1			4		
3.	<b>Инвентарь, оборудование и аксессуары</b>	1		6	14		
3.1	Оборудование игровых полей в мини-гольф	1		2	6		
3.2	Аксессуары	1		2			
3.3	Инвентарь	1		2			
3.3.1	Клюшки	1					
3.3.2	Мячи	1			8		
4.	<b>Техника игровых действий в мини-гольфе.</b>	1		2	12		
4.1.	Физические и биомеханические	1			6		

	принципы совершения результативных игровых действий						
4.2.	Основы техники в мини-гольфе	1		2			
4.3.	Обучение игровым действиям в мини-гольфе	1			6		
5.	<b>Тактика прохождения площадок</b>	1		<b>2</b>			
6.	<b>Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа</b>	1		<b>2</b>			
7.	<b>Организация и проведение соревнований по мини-гольффу</b>	1			<b>4</b>		
	<b>Итого часов</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

#### ***Вопросы для зачета***

1. Мини-гольф как вид спорта и спортивная дисциплина.
2. Техника безопасности и правила оказания первой медицинской помощи.
3. История мини-гольфа. Образование Международной федерации мини-гольфа. Эволюция конструкции полей для мини-гольфа.
4. Крупнейшие международные и российские турниры по мини-гольффу.
5. Требования ЕВСК к выполнению квалификационных норм игроков в мини-гольф.
6. Различные типы стандартных мини-гольф полей для спортивного мини-гольфа. Сертификация полей. Размеры площадок и лунок.
7. Спортивные секции мини-гольфа в ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ.
8. Мини-гольф как вид активного отдыха.
9. Правила мини-гольфа. Требования к клюшкам и мячам. Лицензирование мячей.

10. Совершение игровых действий. Установка мяча. Правила совершения ударов.
11. Правила счета ударов. Игра на счет ударов и матчевая игра (на счет выигранных дорожек). Равенство результатов. Переигровка.
12. Правила записи счета. Счетная карточка. Обязательные сведения и графы на счетной карточке. Правила фиксации счета в зависимости от количества игроков в группе.
13. Терминология в мини-гольфе. Основные определения и понятия.
14. Возрастные категории. Правила объединения категорий в зависимости от количества участников. Командные соревнования. Соревнования клубных команд.
15. Характеристики клюшек для мини-гольфа и их конструктивные особенности.
16. Математический и физический маятники. Аналогия движения клюшки в мини-гольфе с движением физического маятника. Математическая модель игровых действий.
17. Мячи для мини-гольфа. Параметры мячей для мини-гольфа.
18. Шероховатость поверхности мяча. Масса мяча. Жесткость мяча. Отскок мяча. Диаметр мяча. Их влияние на дальность качения мяча.
19. Приспособления и устройства используемые при игре. Использование вспомогательных устройств. Устройства, облегчающие прицеливание.
20. Устройства нагрева (охлаждения) мячей. Схемы и письменные записи. Защита от ветра. Термометры, хронометры, дальнометры, зонты.
21. Выбор и подготовка мячей для игры. Нагрев и охлаждение. Специальные устройства и приспособления для сохранения желаемых параметров мячей.
22. Техника выполнения ударов в мини-гольфе. Фазовый состав игрового движения в мини-гольфе.
23. Факторы, определяющие траекторию мяча. Подготовка к удару. Стойка игрока. Прицеливание.

24. Различные способы хвата клюшки, позиции для правой и левой. Субъективная величина усилий при удержании клюшки.
25. Фазовый состав игрового движения в мини-гольфе. Звенья тела, участвующие в движении. Кинематическая цепь звеньев тела, вовлекаемых в движение.
26. Проприорецептивные ощущения величины угла отведения клюшки при замахе. Субъективные ощущения начальной скорости мяча по величине и направлению.
27. Контроль направления. Контроль дистанции. Типичные ошибки и их исправление.
28. Обучение игровым действиям в мини-гольфе. Целостно-конструктивный и расчленено-конструктивный метод обучения движениям. Метод сопряженного воздействия.
29. Эффективность расчленено-конструктивного метода. Исходный двигательный опыт и врожденная предрасположенность к усвоению новых движений.
30. Закономерности образования двигательного навыка. Кинестезия игрового действия в мини-гольфе.
31. Использование ограничителей движения и фиксаторов внимания при обучении игровым действиям в гольфе. Статистический анализ эффективности игровых действий.
32. Тактика в мини-гольфе. Особенности тактики игры на мини-гольф полях с различным покрытием (бетонным, фетровым, этернитовым, искусственной травой).
33. Особенности тактики игры в формате строук плей. Особенности тактики игры в формате матч плей.
34. Особенности тактики игры в командных соревнованиях.
35. Этикет и правила безопасности.
36. Организация и проведение соревнований.
37. Федерации, ассоциации, мини-гольф клубы.



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

### **а) Основная литература:**

1. Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Бобкова, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. округ. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.
2. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.
3. Корольков А.Н. История гольфа [Электронный ресурс] : учеб. пособие по теории и методике гольфа : направление подгот. 034300.62 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Корольков А.Н., Яковлев Б.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014 Яковлев Б.А.
4. Яковлев Б.А. Мини-гольф : учеб. пособие по дисциплине "Физ. культура (мини-гольф)" : направление подгот. 44.03.01, 49.03.01 : профили подгот.: "Физ. культура", "Спортив. подгот." : [рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Б.А. Яковлев ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. - 199 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Жеребко Д.С. Экспертная оценка направленности спортивной подготовки федерального стандарта по гольфу / Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - N 6. - С. 68.
2. Корольков А.Н. Физическая подготовка в гольфе : монография / Алексей Корольков. - [Б. м.]: LAP LAMBERT Academic Publishing, [2013?]. - 167 с.: ил.
3. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
4. Корольков А.Н. Интерпретация результатов исследований сложности лунок при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков, Б.А. Яковлев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2013. - N 2. - С. 40-42.
5. Яковлев Б.А. Физическая культура (мини-гольф) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлениям 050100.62, 034300.62 : утв. на заседании ЭМС ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Яковлев Б.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014.
6. Яковлев Б.А. Теория и методика избранного вида спорта (гольф) [Электронный ресурс] : слов. по дисциплине для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению подгот. : утв. ЭМС ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Яковлев Б.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. учреждения "Рос. гос.ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. Теории и методики гольфа 49.03.01. - М., 2015

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

1. [www.golf.ru](http://www.golf.ru)
2. [www.rusminigolf.ru/mgolf/minigolf1.html](http://www.rusminigolf.ru/mgolf/minigolf1.html)

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

– *программное обеспечение дисциплины:*

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

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

- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru) <sup>1</sup>
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/> <sup>2</sup>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>3</sup> и (или) групповых<sup>4</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Необходимо включать литературу из ЭБС. Помимо «Рукопт» могут использоваться:

«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

В случае включения указанных ресурсов, кроме «Рукопт», ссылки на литературные источники должны быть отражены в пунктах А) и Б).

<sup>2</sup> Включается обязательно в РП

<sup>3</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

- 50 комплектов клюшек и бэгов;
- лаборатория клуб-фиттинга;
- 1000 мячей;
- 2 гольф-симулятора;
- анализатор кинематических характеристик мяча при выполнении ударов вудами и айронами;
- анализатор патта;
- универсальный психодиагностический комплекс;
- видеопроектор Sanyo PLC-XU 58;
- компьютер офисный;
- ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556;
- принтер HP LaserJet 1320;
- принтер HP LaserJet 1320;
- сканер EPSON 2480;
- копировальный аппарат Canon MF 4150;
- стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);
- стационарный компьютер (монитор 17", системный блок);
- паттинг-грин;
- паттинг-дорожка.

---

<sup>4</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Мини-гольф» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» профилю Адаптивной физическое воспитание, Лечебная физическая культура, Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины : 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме</i> Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания	5 неделя	5
2	<i>Выступление на семинаре</i> «Правила и этикет»	8 неделя	10
3	<i>Написание реферата по разделу</i> «Инвентарь, оборудование и аксессуары	12 неделя	5
4	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники в мини-гольфе»	14 неделя	10
5	<i>Презентация по разделу</i> Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа	16 неделя	10
6	<i>Выступление на семинаре по разделу</i> «Организация и проведение соревнований по мини-гольфу»	17 неделя	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	30
8	Зачет		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

<sup>5</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
2	<i>Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	10
4	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
«Мини-гольф»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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

Москва – 2018г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 часа на очной форме обучения.**

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

Цель освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. «Мини-гольф» являются:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию мини-гольфа как средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения;
- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием мини-гольфа для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения;

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1		
УК-7.2.	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;	1		
УК-7.5.	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1		
УК-7.7.	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;	1		



УК-7.8.	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений	I		
---------	---	---	--	--

### 3.Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **82 академических часа.**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Мини-гольф в системе физического воспитания России</b>	1	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>18</b>		
1.1	Введение в дисциплину	1					
1.2	История мини-гольфа. Развитие гольфа в мире и России	1	2		10		
1.3	Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания	1		2			
1.4.	Техника безопасности	1		2	8		
2.	<b>Правила и этикет</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>14</b>		
2.1.	Основные правила игры	1		2	10		
2.2.	Этикет и терминология в мини-гольфе	1			4		
3.	<b>Инвентарь, оборудование и аксессуары</b>	1		<b>6</b>	<b>14</b>		
3.1	Оборудование игровых полей в мини-гольф	1		2	6		
3.2	Аксессуары	1		2			
3.3	Инвентарь	1		2			
3.3.1	Клюшки	1					
3.3.2	Мячи	1			8		
4.	<b>Техника игровых действий в мини-гольфе.</b>	1		<b>2</b>	<b>12</b>		
4.1.	Физические и биомеханические принципы совершения результативных игровых действий	1			6		
4.2.	Основы техники в мини-гольфе	1		2			
4.3.	Обучение игровым действиям в мини-гольфе	1			6		
5.	<b>Тактика прохождения площадок</b>	1		<b>2</b>			

6.	Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа	1		2			
7.	Организация и проведение соревнований по мини-гольфу	1			4		
	<b>Итого часов</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Элективные курсы по физической культуре**  
**«Хоккей на полу»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*.

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

Москва – 2018 г.

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

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

Составитель:

Кичигина О.Ю., ст преподаватель каф. ТиМ АФК

---

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

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Хоккей на полу» является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков игре в хоккей на полу с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями при занятиях адаптивной физической культурой.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Хоккей на полу» является дисциплиной вариативной части. Освоение дисциплины «Хоккей на полу» взаимосвязано и предшествует изучению дисциплин «Частные методики адаптивной физической культуры», «Технологии физического воспитания лиц с нарушениями психического развития», «Адаптивный спорт», «Инклюзивные программы адаптивной физической культуры».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-7	Владеть способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2		
УК-7.1	Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности	2		
УК-7.2	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря	2		
УК-7.3	Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников	2		
УК-7.4	Обладает знаниями о технике двигательных действий	2		

	базовых видов спорта			
<b>УК-7.5</b>	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений	2		
<b>УК-7.6</b>	Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности	2		
<b>УК-7.7</b>	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности	2		
<b>УК-7.8</b>	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений	2		
<b>УК-7.9</b>	Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности	2		
<b>УК-7.10</b>	Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов	2		

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часов (из них 20 аудиторных и 62 самостоятельной работы).

##### Очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Се- ме- стр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Зан- яти- я лек- цио- нно- го тип- а	Зан- яти- я се- мина- рск- ого тип- а	Самост- оатель- ная работа	Контро- ль	
<b>1. Особенности методики технико-тактической подготовки</b>	2	2	18	62		
1.1. Теоретические основы игры «хоккей на полу»	2	2	2	8		
1.2. Обучение и совершенствование техники ведения шайбы	2		4	8		
1.3. Обучение и совершенствование техники передач	2		2	8		
1.4. Обучение и совершенствование перемещений по площадке	2		2	8		
1.5. Обучение и совершенствование техники защиты	2		2	8		
1.6. Обучение и совершенствование техники нападения	2		2	8		

1.7. Обучение и совершенствование техники удара по воротам	2		2	6		
1.8. Организация и проведение соревнований	2		2	8		
Итого	2	2	18	62		Зачет

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Хоккей на полу».**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Хоккей на полу».

**Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу**

1. История развития хоккея на полу в России.
2. Классификация техники игры в нападении.
3. Классификация техники игры в защите.
4. Общие понятия о тактике игры.
5. Классификация тактики игры в нападении.
6. Классификация тактики игры в защите.
7. Тактические действия при розыгрыше.
8. Тактические действия при первой передаче.
9. Тактические действия при второй передаче.
10. Тактические действия при перехвате шайбы.
11. Тактические действия при приеме шайбы
12. Основы методики обучения технике игры в хоккей на полу.
13. Система счета результата игры (правила игры).
14. Жесты судьи.
15. Правила игры в хоккей на полу, отличия от правил в классическом хоккее.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Хоккей на полу».**

а) основная литература:

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 616 с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

б) дополнительная литература:

1. [http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/RUSSIAN/SportsRules\\_Comp/Sports\\_Rules2010/Floor\\_Hockey\\_Ru\\_10.pdf](http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/RUSSIAN/SportsRules_Comp/Sports_Rules2010/Floor_Hockey_Ru_10.pdf)

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Для успешного формирования знаний по курсу «Хоккей на полу» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая спортивный зал, шайбы, клюшки, вратарские клюшки, ворота, защитная экипировка.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Хоккей на полу для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья «Адаптивная физическая культура» направленности (профилю) Адаптивное физическое воспитание; Физическая реабилитация; Лечебная физическая культура. очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики адаптивной физической культуры.*  
Сроки изучения дисциплины (модуля) *2 семестр (очная форма).*  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

#### Очная форма обучения

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	План-конспект разминки	25-я неделя	18
2	Передачи с удобной стороны в парах	26-я неделя	10
3	Передачи с неудобной стороны в парах	27-я неделя	15
4	Броски по пяти целям в воротах с 5-ти метровой отметки, положения игрока на равном расстоянии от боковых бортов перпендикулярно воротам	28-я неделя	12
5	Броски по пяти целям в воротах с линий розыгрыша в 45° от ворот	29-я неделя	15
6	<b>Посещение занятий</b>	<b>Весь период</b>	2*10=20
7	<i>Сдача зачета</i>	.	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
3.	<i>Разработка плана-конспекта по пропущенной теме</i>	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные курсы по физической культуре**  
**«Хоккей на полу»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная*.

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

Москва – 2018 г.

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Хоккей на полу» является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков игре в хоккей на полу с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями при занятиях адаптивной физической культурой.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Хоккей на полу» является дисциплиной вариативной части. Освоение дисциплины «Хоккей на полу» взаимосвязано и предшествует изучению дисциплин «Частные методики адаптивной физической культуры», «Технологии физического воспитания лиц с нарушениями психического развития», «Адаптивный спорт», «Инклюзивные программы адаптивной физической культуры».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-7	Владеть способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2		
УК-7.1	Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности	2		
УК-7.2	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря	2		
УК-7.3	Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников	2		
УК-7.4	Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта	2		
УК-7.5	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений	2		

<b>УК-7.6</b>	Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности	2		
<b>УК-7.7</b>	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности	2		
<b>УК-7.8</b>	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений	2		
<b>УК-7.9</b>	Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности	2		
<b>УК-7.10</b>	Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов	2		

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часов (из них 20 аудиторных и 62 самостоятельной работы).

#### Очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1. Особенности методики технико-тактической подготовки</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		
1.1. Теоретические основы игры «хоккей на полу»	2	2	2	8		
1.2. Обучение и совершенствование техники ведения шайбы	2		4	8		
1.3. Обучение и совершенствование техники передач	2		2	8		
1.4. Обучение и совершенствование перемещений по площадке	2		2	8		
1.5. Обучение и совершенствование техники защиты	2		2	8		
1.6. Обучение и совершенствование техники нападения	2		2	8		
1.7. Обучение и совершенствование техники удара по воротам	2		2	6		
1.8. Организация и проведение соревнований	2		2	8		
<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту:  
«настольный теннис»**

**Направление подготовки/специальность:  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья**

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

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная*

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

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Институт спорта и физического воспитания  
Протокол №01 от «27» сентября 2018 г.

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

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук,  
профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и  
интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ,  
РГУФКСМиТ.

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

Рецензент: Назаров Ю.Н. к.п.н., доцент кафедры ТиМ ИИИВС

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»**

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.03.05. «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» является: формирование у студентов представления о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствование общих и специальных физических качеств. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

## **2. Место дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» в структуре ООП (ОПОП)**

Настоящая учебная дисциплина является практической основой углубления профессиональной подготовки выпускника по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» и профилям «Адаптивное физическое воспитание», «Лечебная физическая культура», «Физическая реабилитация». Данная дисциплина способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника средствами настольного тенниса, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В программе дисциплины «Б1.В.ДВ.03.04 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой)



деятельности выпускника по профилю 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	4	5
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2	
УК-7.2.	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;	2	
УК-7.4.	Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;	2	
УК-7.5.	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений	2	
УК-7.7.	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;	2	
УК-7.8.	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	2	
УК-7.10	Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов	2	

### 4. Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»

Общая трудоемкость дисциплины «Настольный теннис» составляет для заочной формы обучения **82 академических часов**, из них 20 часов практических и 62 часов самостоятельной работы.

Для очной формы обучения общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» составляет **82 академических часа**.

**Структура и содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»  
очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России</b>	<b>2</b>			<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>2. Техника настольного тенниса</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	<b>22</b>		
<b>3</b>	2.1. Основы техники игры в настольный теннис	<b>2</b>		2	10		
<b>4</b>	2.3. Методика обучения техническим действиям и передвижениям	<b>2</b>		6	12		
<b>5</b>	<b>3. Тактика настольного тенниса</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>14</b>		
<b>6</b>	3.1. Основы тактики игры в настольный теннис	<b>2</b>		2	8		
<b>7</b>	3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр	<b>2</b>		2	6		
<b>8</b>	<b>4. Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>14</b>		
<b>9</b>	4.1. Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	<b>2</b>		2	4		
<b>10</b>	4.2. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	<b>2</b>		2	10		
<b>11</b>	<b>5. Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>10</b>		
<b>12</b>	5.1. Правила игры в настольный теннис и методика судейства	<b>2</b>		2	6		
<b>13</b>	5.2. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным	<b>2</b>		2	4		

теннисом						
<b>Итого часов: 82 часов</b>			<b>20</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис». (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис».

**Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации.**

- 1.Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»
- 2.Контрольный норматив подачи (5 справа, 5 слева)
- 3.Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали
- 4.Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали
- 5.Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали
- 6.Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали
- 7.Участие в одиночных соревнованиях
- 8.Участие в парных соревнованиях
- 9.Судейство соревнований
- 10.Проведение разминки

## Вопросы для устного ответа на зачете

1. Расскажите о роли настольного тенниса в системе физического воспитания в нашей стране.
2. Расскажите о возникновении и развитии настольного тенниса.
3. Расскажите о развитии настольного тенниса в России.
4. Расскажите о настольном теннисе в Олимпийских играх.
5. Расскажите о современном состоянии и тенденциях развития настольного тенниса.
6. Назовите методы физического воспитания, используемые на учебном занятии по настольному теннису.
7. Приведите примеры использования практических методов на занятии по настольному теннису.
8. Приведите примеры использования наглядных методов на занятии по настольному теннису.
9. Приведите примеры использования словесных методов на занятии по настольному теннису.
10. Приведите примеры использования методов развития физических качеств на занятии по настольному теннису.
11. Расскажите о методике обучения срезке слева в настольном теннисе.
12. Расскажите о методике обучения срезке справа в настольном теннисе.
13. Расскажите о методике обучения накату справа в настольном теннисе.
14. Расскажите о методике обучения накату слева в настольном теннисе.
15. Расскажите о методике начального обучения настольному теннису.
16. Назовите основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований по настольному теннису.
17. Расскажите об обязанностях главного судьи на соревнованиях по настольному теннису.
18. Дайте краткую характеристику обязанностей судейской коллегии на соревнованиях по настольному теннису.

19.Расскажите о системах проведения соревнований, используемых на соревнованиях по настольному теннису.

20.Какие пункты необходимо включить в положение о соревнованиях по настольному теннису.

21.Расскажите об обязанностях участника соревнований по настольному теннису.

22.Форма одежды участника соревнований по настольному теннису.

23.Виды соревнований в настольном теннисе.

24.Расскажите правила одиночной личной встречи в настольном теннисе.

25.Расскажите правила парной встречи в настольном теннисе.

26.Расскажите об инвентаре и оборудовании, используемом для занятий настольным теннисом.

27.Виды планирования в настольном теннисе.

28.Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием игрового метода обучения.

29.Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием соревновательного метода обучения.

30.Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием строгорегламентированного метода.

### **Примерный перечень заданий тем рефератов для самостоятельной работы**

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Выдающиеся отечественные игроки в настольный теннис.
3. Настольный теннис в Олимпийских играх.
4. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис.
5. Эволюция и развитие правил игры в настольный теннис. Причины введения новых правил игры с 2001 года.
6. Виды соревнований в настольном теннисе.
7. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
8. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту: настольный теннис».**

**а)Основная литература:**

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В.Матыцин; под. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006

2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008

3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов./ М.:ТВТ Дивизион, 2008

4. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие – М.: Информпечать, 2017.

5. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Ред.-составитель проф. Барчукова Г.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002

**б)Дополнительная литература:**

1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис Азбука спорта / А.Н. Амелин. - М.: ФиС, 1999

2.. Байгулов Ю.П. Настольный теннис Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М., 2000

3.Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. - М., 1991

4.Вартанян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014

5.Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В.Матыцин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

5.Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 2.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- 3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- 4 Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

<http://www.ittf.com>

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

<http://www.sportedu.ru>

<http://pgks.sportedu.ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom>

<http://www.youtube.com/ttonmediothek>

<http://tabletennis.hobby.ru>

<http://www.rustt.ru>

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины Б1.В.ДВ.03.05.  
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный  
теннис»**

1.Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть

Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

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

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Столы для настольного тенниса

5. Мячи для настольного тенниса

6. Сетки настольного тенниса.

7. Ракетки для настольного тенниса.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», профиль): «Адаптивное физическое воспитание», «Лечебная физическая культура», «Физическая реабилитация» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 2 семестр.*

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

#### 2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»	2 неделя	5
2	Контрольный норматив подачи (5 справа, 5 слева)	4 неделя	5
3	Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали	6 неделя	5
4	Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали	8 неделя	5
5	Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали	10 неделя	5
6	Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали	12 неделя	5
7	Участие в одиночных соревнованиях	13 неделя	5
8.	Участие в парных соревнованиях	15-18 неделя	5
9.	Судейство соревнований	15-18 неделя	5
10.	Проведение разминки	В течение семестра	5
11.	Посещение занятий	В течение семестра	30
12.	<i>Зачёт</i>		<i>20</i>
13.	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса»	10
2	Написание реферата по теме «Биография 3 известных спортсменов настольного тенниса»	10
3	Написание реферата по теме «Материально-техническое обеспечение в настольном теннисе»	10
4	Написание реферата по теме «Основные технические приемы настольного тенниса»	10
5	Подготовка конспекта урока с использованием средств настольного тенниса	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту:  
«настольный теннис»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья**

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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

Москва – 2018 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»** составляет 82 часа, 2,5 з.е. для очной формы обучения.

**2.Семестр освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:** 2 семестр

**3. Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:** является: сформирование у студентов представления о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	4	5
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2	
УК-7.2.	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;	2	
УК-7.4.	Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;	2	
УК-7.5.	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений	2	
УК-7.7.	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;	2	
УК-7.8.	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	2	
УК-7.10	Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов	2	

**5.Краткое содержание дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис»:  
очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России</b>	2			2		
2	<b>2.Техника настольного тенниса</b>	2		8	22		
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	2		2	10		
4	2.3.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	2		6	12		
5	<b>3.Тактика настольного тенниса</b>	2		4	14		
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	2		2	8		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	2		2	6		
8	<b>4.Настольный теннис в сфере массово- оздоровительной работы</b>	2		4	14		
9	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	2		2	4		
10	4.2. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	2		2	10		
11	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>	2		4	10		
12	5.1. Правила игры в настольный теннис и методика судейства	2		2	6		
13	5.2. Спортивный инвентарь для массовых занятий настольным теннисом	2		2	4		
<b>Итого часов: 82 часов</b>				<b>20</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Голбол и торбол»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная*

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

Москва – 2018 г.

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

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

Составитель:

Щербинина Ю. Л, канд.пед.наук, доцент кафедры ТиМ АФК; Жуков Ю.Ю.,  
канд.пед.наук, доцент кафедры ТиМ АФК

---

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

Рецензент:

---

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

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **82** академических часов.

**1.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *3 семестр на очной форме обучения*

**3. Цель освоения дисциплины (модуля)** «Голбол и торбол» является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков в играх для незрячих людей с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями на занятиях спортивными играми.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1	Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;			
УК-7.2	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря			
УК-7.3	Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников			
УК-7.4	Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;			
УК-7.5	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.			
УК-7.6	Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;			
УК-7.7	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;			
УК-7.8	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.			
УК-7.9	Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;			
УК-7.10	Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.			



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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа.

#### Очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Раздел I. Голбол/торбол как спортивные игры для лиц с патологией зрения</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>		
Тема 1.2. Организационные основы проведения занятий по голболу/торболу	3	2	2	8		
Тема 1.3. Методические основы проведения занятий по голболу/торболу	<b>3</b>		4	8		
<b>Раздел 2. Система подготовки спортсменов в голболе/торболе</b>	<b>3</b>		<b>10</b>	<b>34</b>		
Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка голболистов/торболистов	<b>3</b>		2	8		
Тема 2.2. Техническая подготовка голболистов/торболистов	<b>3</b>		4	8		
Тема 2.3. Тактическая подготовка голболистов/торболистов	<b>3</b>		2	8		
Тема 2.4. Интегральная подготовка голболистов/торболистов	<b>3</b>		2	10		
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
Тема 3.1. Методика проведения соревнований	<b>3</b>		2	12		
Итого		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Голбол и торбол».**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Голбол и торбол».

### **Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу**

1. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-голкистов.
2. Противопоказания со стороны зрительного анализатора к занятиям голболом.
3. Обеспечение личной техники безопасности при занятиях голболом.
4. Обеспечение безопасности спортсменов на занятиях голболом.
5. Методика обучения ориентировке на поле спортсменов-голкистов. Развитие слухового анализатора и тактильной чувствительности.
6. Особенности методики построения тренировочного процесса при занятиях голболом в различных возрастных группах.
7. Методика развития специальных физических качеств у спортсменов со зрительной патологией.
8. Перечислите основные виды нарушений в голболе.
9. Назовите основные виды бросков в голболе и дайте их характеристику.
10. Требования, предъявляемые к спортивному залу для игры в голбол.
11. Физическая подготовка как составляющая часть комплексного тренировочного занятия голболистов/торболистов различных возрастных категорий.
12. Методика развития скоростной выносливости у голболистов.
13. Формирование психологического настроя в команде.
14. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в защите и их краткая характеристика.
15. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении и их краткая характеристика.
16. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-торболистов. Допуск к участию в соревнованиях.
17. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям торболом.
18. Обеспечение личной техники безопасности при занятиях торболом.
19. Обеспечение безопасности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях торболом.
20. Методика обучения ориентировке на поле спортсменов-торболистов. Развитие слухового анализатора.
21. Особенности методики построения тренировочного процесса при занятиях торболом в различных возрастных группах.

22. Перечислите основные виды нарушений в торболе и виды наказаний за них.
23. Назовите основные виды бросков в торболе и дайте их характеристику.
24. Требования, предъявляемые к спортивному залу для игры в торбол.
25. Физическая подготовка как составляющая часть комплексного тренировочного занятия торболистов различных возрастных категорий.
26. Методика развития скоростной выносливости и взрывной силы у торболистов.
27. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в защите при игре в торбол и их краткая характеристика.
28. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении при игре в торбол и их краткая характеристика.
29. Методика организации и проведения соревнований.
30. Процедура судейства встречи двух команд.

#### Темы рефератов:

1. Роль и место занятий командными видами спорта в системе реабилитации слабовидящих спортсменов.
2. Особенности развития координации у слабовидящих детей.
3. Особенности физической подготовки слабовидящих подростков.
4. Роль подвижных игр в социальной адаптации лиц с депривацией зрения.
5. Дозирование нагрузок при занятиях игровыми видами спорта со слепыми спортсменами.
6. Развитие скоростной выносливости у лиц с нарушением зрения.
7. Развитие скоростно-силовых способностей с лиц с нарушением зрения.
8. Нормы, правила и содержание протеста.
9. Организация и проведение соревнований по голболу (торболу).
10. Методика подготовки по голболу (торболу) спортсменов различных возрастных групп.
11. Современные средства восстановления организма спортсменов-голкистов/торболистов.

#### Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. История развития голбола/торбола в России.
2. Когда и кем была изобретена голбол /торбол.
3. Спортсмены какого класса согласно спортивно-медицинской классификации могут играть в голбол (торбол)
4. Каковы требования, предъявляемые к местам занятий голболом?
5. Какие упражнения противопоказаны в разминке незрячих спортсменов?

6. Требования, предъявляемые к мячу для занятий голболом /торболом?
7. В каких случаях назначается дополнительное игровое время?
8. Когда, как и кто имеет брать тайм-аут?
9. Каким образом происходят командные замены в голболе /торболе?
10. Какие виды нарушений встречаются в голболе /торболе?
11. В каких случаях назначаются пенальти в голболе?
12. Каковы полномочия судьи в голболе/торболе?
13. Каковы официальные документы соревнований?
14. Какие типы соревнований применяются на Чемпионатах при 4-х (6, 7-9, 10-16) командах-участницах?
15. Как и кому подается протест?

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Голбол и торбол».**

а) основная литература:

1. Корнев, А.В. Техника и тактика игры в голбол / А.В. Корнев, М.А. Правдов // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 4. - С. 20-22.

б) дополнительная литература:

1. Бахрах, И.И. Медицинский аспект отбора юных голболистов = Medical aspect of the selection of young goalballists / Бахрах И.И., Виноградова Л.В // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 3 (85). - С. 21-24.

2. Никитин В.И. Игровая деятельность младших школьников на уроках физической культуры школы слепых и слабовидящих / В.И. Никитин // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 3. - С. 34-37.

3. Влияние игры голбол на физическое развитие лиц старшего школьного возраста с нарушениями зрения = Game influence of goalball on physical development of people of the advanced school age with sight violations / Тузов И.Н. [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 3 (133). - С. 240-244.

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

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –<http://elibrary.ru/defaultx.asp?http://psyfactor.org/partners.htm>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  - *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)  
Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Для успешного формирования знаний по курсу «Голбол и торбол» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая спортивный зал, ворота, мячи.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Голбол и торбол для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса, направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья «Адаптивная физическая культура» направленности (профилю) Адаптивное физическое воспитание очной, заочной формах обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики адаптивной физической культуры.*

Сроки изучения дисциплины (модуля) *4 семестр (очная форма), 6 семестр (заочная форма).*

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

#### Очная форма обучения

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Опрос «Правила игры в голбол. Жесты судьи»	3-я неделя	16
2	План-конспект подготовительной части занятия	6-я неделя	15
3	Комплекс СФП для начинающих торболистов	10-я неделя	20
4	Защита реферата	14-я неделя	20
5	Посещение занятий	Весь период	0,5*27=14
6	Сдача зачета	.	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

#### Заочная форма обучения

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
1	Опрос «Правила игры в голбол. Жесты судьи»	20
2	План-конспект подготовительной части занятия	23
3	Комплекс СФП для начинающих торболистов	23
4	Посещение занятий	0,5*27=14
5	Сдача зачета	20
<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Количество баллов
3.	<i>Разработка плана-конспекта по пропущенной теме</i>	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Голбол и торбол»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:

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

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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

Москва – 2018 г.



**2.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **82** академических часов.

**3.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *3 семестр на очной форме обучения*

**3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Голбол и торбол»** является изучение студентами теоретических основ и освоение практических навыков в играх для незрячих людей с учетом двигательных возможностей, требований безопасности и защищенности людей с ограниченными возможностями на занятиях спортивными играми.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1	Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;			
УК-7.2	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря			
УК-7.3	Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников			
УК-7.4	Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;			
УК-7.5	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.			
УК-7.6	Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;			
УК-7.7	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;			
УК-7.8	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.			
УК-7.9	Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;			
УК-7.10	Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.			

**6. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа.

**Очная форма обучения**

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Раздел I. Голбол/торбол как спортивные игры для лиц с патологией зрения</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>		
Тема 1.2. Организационные основы проведения занятий по голболу/торболу	3	2	2	8		
Тема 1.3. Методические основы проведения занятий по голболу/торболу	<b>3</b>		4	8		
<b>Раздел 2. Система подготовки спортсменов в голболе/торболе</b>	<b>3</b>		<b>10</b>	<b>34</b>		
Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка голболистов/торболистов	<b>3</b>		2	8		
Тема 2.2. Техническая подготовка голболистов/торболистов	<b>3</b>		4	8		
Тема 2.3. Тактическая подготовка голболистов/торболистов	<b>3</b>		2	8		
Тема 2.4. Интегральная подготовка голболистов/торболистов	<b>3</b>		2	10		
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
Тема 3.1. Методика проведения соревнований	<b>3</b>		2	12		
Итого		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>Зачет</b>	



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**дисциплина  
«ЕДИНОБОРСТВА»**

Направление подготовки/специальность:

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль):  
**Физическая реабилитация**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Жуков Юрий Юрьевич- заведующий кафедрой ТиМ единоборств;  
Дмитриев Роман Михайлович – доцент кафедры ТиМ единоборств;  
Гаркин Николай Владимирович – доцент кафедры ТиМ единоборств.

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

**1.Общая трудоемкость** дисциплины (модуля) «Единоборства» составляет 82 часа на очной форме обучения.

**Семестр(ы) освоения** дисциплины (модуля) – 3 семестр.

**2. Цель освоения** дисциплины (модуля) «Единоборства»: успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре единоборств. Дисциплина реализуется на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
	УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
	УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;	3	
	УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	3	
	УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.	3	

**4. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Единоборства».**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Единоборства как составная часть физического воспитания в России. Классификация видов единоборств.	3	2		2		
2	Базовая техника в видах единоборств.	3		10	16		
3	Основы тактики единоборств.	3		6	12		
4	Правовые основы в единоборствах	3		2	4		
<b>Итого часов: 82</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

**Контрольные вопросы к зачёту для студентов очной формы обучения:**

1. Классификация видов единоборств.
2. Правила ведения схваток и боев в одном из видов единоборств.
3. Различия в технике и тактике единоборств с оружием и без него.

4. Личностные качества единоборца.
5. Состав базовых действий.
6. Состав ложных действий.
7. Формирование личностных качеств в сочетании с волевыми усилиями.
8. Использование конкретных замыслов противника для подбора средств противодействия.
9. Единоборства в олимпийской программе (от панкратиона до современных олимпиад).
10. Нормативно-правовые документы развития единоборств в РФ.
11. Государственные и общественные организации, отвечающие за развитие единоборств в РФ.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Самбо [Электронный ресурс] : программа / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков, Федер. агентство по физ. культуре и спорту .— М. : Советский спорт, 2008 .— 119 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 978-5-9718-0292-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293652>

2. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. Для слушателей образоват. Учреждений и подразделений дополнит. Проф. Образования. – М.: Физкультура и спорта, 2008. – 232 с.

3.Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.: ил.

4. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 032100, 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.С. Туманян. - М.: Academia, 2006. - 591 с.: табл.

5. Структура и содержание соревновательного поединка в единоборствах/Игуменов В.М., Свищёв И.Д., Полухин А.В. /Монография. - РГУФКСМиТ. - 2017.- 116 с.

б) дополнительная литература:

1. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова // – Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.

2. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100: доп. Умо высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегиная. - М.: Сов. спорт, 2011. - 447 с.: табл.

3. Тышлер Д.А. Фехтование: техн. -такт, и функцион. тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. - М.: Акад. проект, 2010. - 183 с.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. [www.sambo.ru](http://www.sambo.ru) - Сайт Всероссийской федерации самбо;
2. [www.judo.ru](http://www.judo.ru) – Сайт федерации дзюдо России;
3. [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru) - Сайт Федерации спортивной борьбы России.

**- программное обеспечение дисциплины (модуля):**

Общесистемные программные средства	
1.	Microsoft Windows Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач.



		Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

○ Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Элективные дисциплины по физической культуре и спорту дисциплина «Единоборства»*, для обучающихся института ИТРРиФ, 2 курса, направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) направленности (профилю) Физическая реабилитация

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Формы организации и содержания занятий по единоборствам. 2. Основные стойки, передвижения, захваты. Освобождения от захватов. Обще и специально подготовительные упражнения в единоборствах. 3. Страховка и самостраховка при падениях на спину, на бок, вперед на руки. 4. Игры: на выведение из равновесия, в касания, в захваты, в дебюты. в теснение, в перетягивание. 5. Техника единоборств в стойке: броски, переводы, сваливания, и защиты от них 6. Техника единоборств в партере (положение лежа): броски,	2 неделя 3 неделя 4 неделя 5 неделя 6 неделя 7 неделя	5 5 5 10 10 5

	перевороты, удержания, выходы на верх, болевые, удушающие и защиты от них. 7. Удары и защиты от них: руками, ногами, головой. 8. Тактические действия в единоборствах: маневрирование, вызов, угроза, маскировка, подавление. 9. Поединки с применением ранее изученных действий в стойке и партере (положении лежа).	8 неделя 9 неделя 10 неделя	10 10 10
3	Сдача зачета (рубежный контроль)	11 неделя	15
Всего:			100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Сдача контрольных нормативов №1 по разделу «Техника выполнения основных бросков»</i>	15
3	<i>Сдача контрольных нормативов №2 по разделу «Техника выполнения основных ударов, защит»</i>	15
4	<i>Сдача контрольных нормативов №3 по разделу «Техника выполнения болевых, удушающих приемов и удержаний»</i>	15
5	<i>Реферат по теме: «Общие основы единоборств»</i>	20

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к дифференцированному зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ МОДУЛЯ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**дисциплина  
«ЕДИНОБОРСТВА»**

Направление подготовки/специальность:

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль):  
**Физическая реабилитация**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Москва - 2018 г.

**1.Общая трудоемкость** дисциплины (модуля) «Единоборства» составляет 82 часа на очной форме обучения

**2. Семестр(ы) освоения** дисциплины (модуля) – 3 семестр

**3. Цель освоения** дисциплины (модуля) «Единоборства»: успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре единоборств. Дисциплина реализуется на русском языке.

**4.Перечень планируемых результатов обучения:**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
	УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами гимнастики.		
	УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;	3	
	УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	3	
	УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.	3	

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Единоборства».**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Единоборства как составная часть физического воспитания в России. Классификация видов единоборств.	3	2		2		
2	Базовая техника в видах единоборств	3		10	16		
3	Основы тактики единоборств	3		6	12		
4	Правовые основы в единоборствах	3		2	4		
<b>Итого часов: 82</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные курсы по физической культуре  
«Баскетбол на колясках»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная  
физическая культура)»

Направленность (профиль):  
Адаптивное физическое воспитание;  
Физическая реабилитация;  
Лечебная физическая культура.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 89 от «12» сентября 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики адаптивной физической культуры  
Протокол № 22 от «20» июня 2019г.

Составители:

Рубцов Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО  
(РГУФКСМиТ).

Рецензент:

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 4 (очная)

3. Цель освоения дисциплины (модуля): является формирование у бакалавров педагогических навыков организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю): по результатам освоения дисциплины «Баскетбол на колясках» обучающиеся должны:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	4		2
УК-7.1	Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;	4		2
УК-7.2	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;	4		2
УК-7.3	Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;	4		2
УК-7.4	Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;	4		2
УК-7.5	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.	4		2
УК-7.6	Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;	4		2
УК-7.7	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;	4		2
УК-7.8	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	4		2
УК-7.9	Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности	4		2
УК-7.10	Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.	4		2

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа		
1	<b>Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.</b>	4	2	6	20		
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	4	2	4	10		
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	4		2	10		
4	<b>Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.</b>	4		6	24		
6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	4		2	8		
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	4		2	8		
8	Тема 2.3. Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	4		2	8		
9	<b>Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.</b>	4		6	18		
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	4		4	8		
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	4		2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Баскетбол на колясках» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Темы рефератов, мультимедийных презентаций и контрольных работ**

1. Особенности воспитания силовых способностей у лиц, использующих инвалидную коляску.
2. Особенности обучения двигательным действиям лиц, использующих инвалидную коляску.
3. Роль подвижных и спортивных игр в социальной адаптации лиц с ПОДА.
4. Дозирование нагрузок при занятиях игровыми видами спорта со спортсменами с ПОДА.
5. Воспитание скоростной выносливости у лиц с ПОДА.
6. Воспитание скоростно-силовых способностей у лиц с ПОДА.
7. Нормы, правила и содержание протеста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу на колясках.
9. Методика тактико-технической подготовки по баскетболу на колясках спортсменов различных возрастных групп.
10. Современные средства восстановления организма спортсменов-баскетболистов на коляске.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену по курсу дисциплины «Баскетбол на колясках»**

1. Специальные методические принципы обучения технике баскетбола на колясках.
2. Противопоказания к занятиям баскетболом на колясках.
3. Положение о соревновании и методика его разработки.
4. Жесты судьи в баскетболе на колясках
5. Основы методики судейства в поле.
6. Перечислите основные виды нарушений в нападении в баскетболе на колясках.
7. Перечислите основные виды нарушений в защите в баскетболе на колясках.

8. Требования, предъявляемые к спортивному залу для игры в баскетбол на колясках.
9. Физическая подготовка как составляющая часть комплексного учебно-тренировочного занятия баскетболистов на колясках различных возрастных категорий.
10. Методика воспитания скоростной выносливости у баскетболистов на колясках.
11. Формирование психологического настроя в команде.
12. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в защите и их краткая характеристика.
13. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении и их краткая характеристика.
14. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-баскетболистов на колясках. Допуск к участию в соревнованиях.
15. Обеспечение личной техники безопасности при занятиях баскетболом на колясках.
16. Обеспечение безопасности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях баскетболом на колясках.
17. Методика тестирования технической подготовленности баскетболистов на колясках.
18. Построение системы многолетней подготовки баскетболистов на колясках.
19. Теоретическая подготовка баскетболистов на колясках.
20. Командные тактические действия баскетболистов на колясках в нападении.
21. Командные тактические действия баскетболистов на колясках в защите.
22. Управление восстановлением в процессе подготовки баскетболистов на колясках.
23. Педагогический контроль на занятиях баскетболом на колясках.
24. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.
25. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом на колясках.
26. Техника владения мячом в баскетболе на колясках. Методика обучения.
27. Методика организации и проведения соревнований по баскетболу на колясках.
28. Виды тренировочных занятий в баскетболе на колясках.

**Контрольные вопросы для самопроверки знаний**

1. Перечислите основные типы инвалидных колясок.
2. Какие категории лиц с ПОДА могут участвовать в баскетболе на колясках.
3. Правила комплектования команды в баскетболе на колясках
4. Каковы требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом на колясках?
5. Какие упражнения противопоказаны в разминке баскетболистов на колясках?
6. Перечислите основные возможные нарушения в атаке в баскетболе на колясках.
7. В каких случаях назначается дополнительное игровое время?
8. Когда, как и кто имеет право брать тайм-аут?
9. Каким образом происходят замены в баскетболе на колясках?
10. Перечислите основные возможные нарушения в защите в баскетболе на колясках.
11. В каких случаях назначается штрафной бросок в баскетболе на колясках?
12. Каковы полномочия судьи в баскетболе на колясках?
13. Каковы официальные документы соревнований?
14. Спортивно-медицинская классификация в баскетболе на колясках
15. Как и кому подается протест на соревнованиях?

#### **а) Основная литература:**

1. Брискин Ю.А., С.П. Евсеев, А.В. Передерий. Адаптивный спорт: Учеб. Пособие. - М.: Советский спорт, 2010. - 243 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии : Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений по спец. 022500 : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2002. - 209 с.: ил.
3. Костикова Л.В. Азбука баскетбола. – М.: Физическая культура и спорт, 2001
4. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. – М.: 2004.
5. Нормативное правовое обеспечение физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья : сб. док. и материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ. - М.: Сов. спорт, 2009. - 253 с.: табл.

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ.

дефектол. фак. высш. пед. учеб, заведений / Пер. с нем. Н.А.Горловой; Науч. ред. рус. текста Н.М.Назарова — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 112 с.

2. 500 игр и эстафет / Под общ. ред. Кузина В.В.- М.: ФиС, 2000.
3. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. Сулова Ф.П. – М.: СААМ , 1995.

4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –<http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины:

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –<http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Для успешного формирования знаний по курсу «*Баскетбол на колясках*» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая персональный компьютер, проектор, экран, ученическую доску, комплекты аудиторной мебели.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Баскетбол на колясках» для обучающихся института ИТРРиФ, 2 курса, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» направленности (профилю) Адаптивное физическое воспитание

очная, заочная форма (м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр очная форма обучения,  
Форма промежуточной аттестации: зачет

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<i>Выступление на семинаре «Современные типы инвалидных колясок»</i>		10*
<i>Выступление на семинаре «План-конспект УТЗ по технической подготовке в баскетболе на колясках»</i>		10*
<i>Написание реферата по теме «Разработка тренировочной программы по баскетболу на колясках»</i>		30*
<i>Посещение занятий</i>		3 балла x 1 занятие = 30 баллов
<b>Зачет по дисциплине</b>		<b>20*</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

\*примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»

#### Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Современные типы инвалидных колясок»</i>	10
2	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «План-конспект УТЗ по технической подготовке в баскетболе на колясках»</i>	10

3	<i>Написание реферата по теме «Разработка тренировочной программы по баскетболу на колясках»</i>	30
---	--	----

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные курсы по физической культуре  
«Баскетбол на колясках»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная  
физическая культура)»

Направленность (профиль):  
Адаптивное физическое воспитание;  
Физическая реабилитация;  
Лечебная физическая культура.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2018г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет**

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 4 (очная)**

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** является формирование у бакалавров педагогических навыков организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю): по результатам освоения дисциплины «Баскетбол на колясках» обучающиеся должны:**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	4		2
УК-7.1	Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;	4		2
УК-7.2	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;	4		2
УК-7.3	Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;	4		2
УК-7.4	Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;	4		2
УК-7.5	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.	4		2
УК-7.6	Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;	4		2
УК-7.7	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;	4		2
УК-7.8	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	4		2
УК-7.9	Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности	4		2
УК-7.10	Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.	4		2

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа		
1	<b>Раздел 1. Общая характеристика баскетбола на колясках.</b>	4	2	6	20		
2	Тема 1.1. Теоретико-методические основы баскетбола на колясках.	4	2	4	10		
3	Тема 1.2. Методика использования инвалидной коляски	4		2	10		
4	<b>Раздел 2. Подготовка спортсменов в баскетболе на колясках.</b>	4		6	24		
6	Тема 2.1 Физическая подготовка баскетболистов на колясках	4		2	8		
7	Тема 2.2 Техническая подготовка	4		2	8		
8	Тема 2.3. Тактическая подготовка в баскетболе на колясках.	4		2	8		
9	<b>Раздел 3. Организационные особенности учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе на колясках.</b>	4		6	18		
10	Тема 3.1. Базовые аспекты учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках.	4		4	8		
11	Тема 3.2. Судейство баскетбола на колясках	4		2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Аэробика»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»

Направленности (профиль):  
«Адаптивное физическое воспитание»,  
«Лечебная физическая культура,  
«Физическая реабилитация»

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики гимнастики  
Протокол №01 от «11» сентября 2019 г.

Составитель:

Андреасян К.Б., К.П.Н., доцент кафедры Теории и методики гимнастики  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «АЭРОБИКА» является: обеспечить готовность к организации и проведению лечебно-физкультурной работы с использованием современных направлений аэробики для оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья на основе приобретения обучающимися знаний, умений и практических навыков.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина (модуль) «Б1.В.ДВ.03.08 Аэробика», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно связана с курсами гуманитарного и естественнонаучного цикла, поскольку ориентирован на познание той части культуры, которая является специфическим фактором совершенствования природных (естественных) качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния, физического развития и здоровья в целом.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами аэробики		
	УК-7.1. Знает основы контроля и	IV	



<p>самооценки уровня физической подготовленности;  УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;  УК-7.3. Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;  УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;  УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>		
<p>УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;  УК-7.7. Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;  УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	IV	
<p>УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;  УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.</p>	IV	

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	----------------------------	---------	---	---

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории и методики проведения базовых групповых программ аэробики. Классическая аэробика, степ-аэробика	4	2	6	20		
2	Методика проведения урока. Групповые программы на силу, гибкость, выносливость.	4		10	20		
3	Организационно-методические формы проведения занятий по аэробике в оздоровительном фитнесе с учетом пола, возраста, нозологических форм заболевания.	4		2	22		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>4</b>	<b>Зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

***Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.***

1. Оздоровительный фитнес как массовое направление физического воспитания. Задачи, виды и средства оздоровительной гимнастики.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

3. Терминология в фитнесе.
4. Классификация различных видов базовых групповых программ.
5. Стретчинг как система упражнений на растягивание (направленность, задачи, содержание, особенности проведения).
6. Место упражнений на растягивание в силовых программах.
7. Классическая аэробика. Общая характеристика, классификация.
8. Степ-аэробика. Общая характеристика.
9. Структура урока аэробики. Особенности организации и методика проведения отдельных частей урока.
10. Основные виды групповых силовых программ в фитнесе.
11. Методы тестирования физической подготовки в оздоровительном фитнесе.
12. Правила безопасности проведения занятий фитнесом.
13. Характеристика силовой тренировки с использованием малого оборудования (направленность, отличительные особенности, задачи, средства и методы тренировки).
14. Значение и особенности использования музыкального сопровождения в оздоровительной аэробике.
15. Особенности хореографии в аэробике. Методика составления и разучивания комбинаций.
16. Оздоровительная аэробика низкой и высокой интенсивности.
17. Методика и техника силовых упражнений с гантелями и бодибарами.
18. Методы изменения интенсивности занятия оздоровительной аэробики с помощью различной хореографии.

19. Методика разучивания комбинаций в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в оздоровительной аэробике.
20. Вербальные команды и специфическая жестикуляция преподавателя оздоровительной аэробики.
21. Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.
22. Контроль физического состояния занимающихся.
23. Методика удержания занимающихся в группе.
24. Правила проведения занятий на степ-платформе.

### *Примерные темы рефератов*

1. Развитие аэробики: исторический аспект.
2. Кондиционная гимнастика: её место в системе оздоровительных видов гимнастики и фитнесе.
3. Технология различных видов аэробики:
  - классическая аэробика,
  - степ-аэробика,
  - фит-бол аэробика,
  - велоаэробика;
  - аэробика с элементами восточных видов единоборства;
  - йога;
  - силовые виды аэробики;
  - система Пилатес и др.
  - координационная гимнастика.
4. Возрастные особенности проведения занятий аэробикой.
5. Физиологические аспекты занятий аэробикой.
6. Психологические аспекты занятий аэробикой.

7. Реабилитационная аэробика.
8. Разработка и научное обоснование новых видов оздоровительной аэробики.
9. Спортивные виды аэробики.
10. Воздействие занятий аэробикой на занимающихся разного возраста и состояния здоровья
11. Музыкальное обеспечение занятий аэробикой.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Андреевко, Т.А. Организация занятий по оздоровительной фитнес-аэробике со студентами вуза / Т.А. Андреевко, Е.Г. Ткачева, Е.А. Широбакина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 2. - С. 79.
2. Афтимичук О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: (Учебное пособие): / О.Е. Афтимичук. – Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев: Ch.: «Valinex» SA, 2011. – 310 с.
3. Бемяк, Ю.И. Способ дозирования физической нагрузки в занятиях аэробикой для студенток / Бемяк Ю.И., Зинченко Н.Н. // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 5. - С. 8-13.
4. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Т. З. Бекля. – К.: Олимпийская литература. – 2012. – 724 с.
5. Просветова О.В., Краснова Г.О. Базовая аэробика в групповых программах: Учебно-методическое пособие: Волгоград: 2010. 117 с.  
[www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

б) Дополнительная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебн. Пособие для студентов вузов физической культуры/под ред.Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова.-М.:СпортАкадемПресс, 2002.-304с.
2. Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : [учеб. пособие] / Л.С. Алаева ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2007. - 68 с.: ил. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. Акатова, А.А. Эффективность занятий фитнесом в условиях детского реабилитационного центра / А.А. Акатова, Т.В. Абызова, Е.В. Старкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 5. - С. 71-74.
4. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. - М.: ФиС, 2007. - 103 с.: ил.
5. Крючек, Е.С. Аэробика : содерж. и методика оздоровит. занятий / Крючек Е.С. - М.: Terra-спорт: Олимпия пресс, 2001. - 61 с.: ил.
6. Лисицкая, Т.С. Аэробика: [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002
7. Лисицкая, Т.С. Ритм + пластика / Татьяна Лисицкая. - М.: ФиС, 1987. - 160 с.: ил.
8. Медведева, О.А. Аэробика для студентов : метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700 : доп. УМО по направлениям пед. образования / О.А. Медведева, Г.А. Зайцева. - М.: ИНСАН, 2009. - 143 с.: ил.
9. Пикон, Р.Е. Тренировка с отягощениями: 10 основных принципов // Аэробика. - 1999. - Осень. - С. 19-21.
10. Плешкань, А.В. Оздоровительная и коррекционно-развивающая направленность массовых видов гимнастики в адаптивной физической культуре / А.В. Плешкань // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2004. - № 1-4. - С. 77-84.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

[www.jv.ru](http://www.jv.ru) – сайт телеканала «Живи», велнес-портал в России;

[www.fitimage.ru](http://www.fitimage.ru) – сайт федерации фитнес аэробики Татьяны Лисицкой;

[JustSport.info](http://JustSport.info) – сайт о фитнесе и бодибилдинге;

<http://wefit.ru/> - фитнес сайт о здоровье;

<http://www.edu.ru/> - Российское образование. Федеральный образовательный портал.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Для реализации дисциплины «Аэробика», нужно:

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Спортивный зал для проведения занятий по гимнастике, аэробике и акробатике, с помещениями для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря.
4. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Аэробика»

для обучающихся института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
II курса,

направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

по профилю «Адаптивное физическое воспитание»

очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): IV семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольный опрос обучающихся по теме	3 неделя	15

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>«Общие основы оздоровительного фитнеса»</i>		
2	<i>Контрольная работа по теме «Классификация и терминология базовых элементов классической аэробики и степ-аэробики»</i>	6 неделя	15
3	<i>Практическое задание №1 по теме «Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций»</i>	7 неделя	25
4	<i>Практическое задание №2 по теме «Методические приемы по обучению и управлению группой»</i>	8 неделя	25
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Проведение урока по классической аэробики</i>	25
2	<i>Проведение персональной тренировки по выбранной направленности</i>	25
3	<i>Презентация по теме «Классификация и терминология базовых элементов классической аэробики»</i>	15

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в

информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

#### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

##### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### **Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики гимнастики**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Аэробика»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»

Направленность (профиль):  
«Адаптивное физическое воспитание»,  
«Лечебная физическая культура,  
Физическая реабилитация»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2018 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 82 академических часа.

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 4 семестр (очная форма обучения), зачет

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Аэробика» является: обеспечить готовность к организации и проведению лечебно-физкультурной работы с использованием современных направлений аэробики для оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья на основе приобретения обучающимися знаний, умений и практических навыков.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами аэробики.

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля): «Аэробика», очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории и методики проведения базовых групповых программ	4	2	6	20		

	аэробики. Классическая аэробика, степ-аэробика						
<b>2</b>	Методика проведения урока. Групповые программы на силу, гибкость, выносливость.	<b>4</b>		<b>10</b>	<b>20</b>		
<b>3</b>	Организационно-методические формы проведения занятий по аэробике в оздоровительном фитнесе с учетом пола, возраста, нозологических форм заболевания.	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>4</b>	<b>Зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Армспорт»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2018г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Махмудов Мехтихан Магамедханович – доцент кафедры ТиМ единоборств  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Жуков Юрий Юрьевич -к.п.н. доцент кафедры ТиМ единоборств ФГБОУ ВО  
«РГУФКСМиТ»

Рецензент:



## Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «армспорт» являются - изучение приемов в армспорте без предмета и подручными средствами, основ методик их освоения, необходимых для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), для осуществления деятельности в физической реабилитации.

Дисциплина (модуль) «армспорт» реализуется на русском языке.

### 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «армспорт» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач, быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая культура и спорт, анатомия и морфология человека, режиссура массовых представлений и рекреационно-оздоровительных программ, безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствие с этим, программа дисциплины «В армспорте» является интегрирующей, формирующей одну из универсальных компетенций бакалавра по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта.	3
	7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	3
	7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых	3

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **82 академических часа**.

#### Распределение учебных часов

№	Разделы (модули) дисциплины «Армспорт»	Семестр		Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Недели	Л	П	СР С		
<b>I часть. ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ</b>							
2.1	<b>Раздел 1.</b> Теоретические и методические предпосылки к приемам защиты	3	2	2		10	Реферат
2.2	<b>Раздел 2.</b> Основные положения в стойке и специализированные движения борца	3	3		2	6	Фронтальный письменный
2.3	<b>Раздел 3.</b> Приемы передвижений локтя по столу	3	4		2	6	Фронтальный практический
2.4	<b>Раздел 4.</b> Техника ведения борьбы верхом	3	5		2	4	Фронтальный практический
2.5	<b>Раздел 5.</b> Техника ведения борьбы в крюк	3	6		2	4	Фронтальный практический
<b>Всего за 1-ю часть: 40 часов</b>				<b>2</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	
<b>II часть. ПРИЕМЫ В АРМСПОРТЕ</b>							
1.1.	<b>Раздел 1.</b> Базовые атакующие действия при борьбе за столом	3	7		2	10	Фронтальный практический
1.2.	<b>Раздел 2.</b> Упражнения для пронации. Упражнения для супинации, Упражнения для укрепления кисти	3	8		2	6	Фронтальный письменный
1.3	<b>Раздел 3.</b> Защиты из положения выбитой кистью, проигрышной ситуации.	3	9		2	6	Фронтальный практический

1.4	<b>Раздел 4.</b> Защиты от атакующих действий верхом.	3	10		2	6	Выборочный устный
1.5.	<b>Раздел 5.</b> Приемы в выигрышном положении: рывки, удержания, смена технического действия.	3	11		2	4	Фронтальный практический
<b>Всего за 2-ю часть: 42 часа</b>					<b>10</b>	<b>32</b>	
<b>Всего за курс: 82 часа</b>				<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Армспорт» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Содержание зачетных требований для студентов в 3 семестре очной формы обучения**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Значение регулярных занятий армспортом в повседневной жизни, для собственного здоровья и здоровья окружающих.
2. Общие закономерности, объективные связи обучения армспорта и развития личности.
3. Безопасность как одна из основных потребностей человека.
4. Техника выполнения основных положений и передвижений в армспорте.
5. Основные правила борьбы в крюк .
6. Выполнение борьбы верхом в различные векторы и направления против соперника.
7. Особенности выполнения борьбы толчком.
8. Условия применения комбинации защиты при атаке.
9. Критический анализ собственных действий в поединке для оптимизации путей достижения победы.
10. Разновидности парной работы при взаимодействии с партнером.
11. Логично аргументировать собственные действия при применении движений в армспорте.
12. Условия эффективного применения действий в армспорте.
13. Психолого-педагогические проблемы личности, мешающих успешному применению приемов в армспорте.
14. Навыки тактического взаимодействия с партнером при применении приемов в армспорте.
15. Инструментарий психолого-педагогической диагностики и анализа для оптимизации условий применения средств в армспорте.

16. Навыки самоанализа собственных сильных и слабых сторон личности при оптимизации путей осуществления в армспорте.
17. Важнейшие методы обеспечения профилактики травматизма при занятиях армспортом.
18. Теоретико-методические основы осуществления занятий армспортом.
19. Использование в процессе занятий армспортом передовых приемов обучения и тренировки.
20. Использование приемов в армспорте для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
21. Использование педагогических методов контроля подготовленности к занятиям армспортом.
22. Корректировка собственной организаторской деятельности в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся.
23. Постановка цели и задач занятий армспортом как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека.
24. Планирование занятий армспортом с учетом возраста и пола занимающихся.
25. Разработка содержания и реализации анимационных программ, включающих состязательные элементы в армспорте.
26. Методика определения эффективности освоения средств и методов в армспорте.
27. Систематика приемов атаки против соперника .
28. Систематика приемов защиты против соперника.
29. Способы страховки при опасных положениях .
30. Способы получения информации о коллективе и индивидуальных особенностях занимающихся армспортом, использование полученной информации при построении и планировании занятий.
31. Психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей, командой на занятиях армспортом.
32. Пути развития лидерских качеств и инициативы в ситуациях риска.
33. Реализация лидерских качеств и инициативы в условиях применения приемов в армспорте.
34. Проявление лидерских качеств в условиях активного противостояния соперника при занятиях армспортом
35. Требования к безопасности организации занятий армспортом.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Армспорт»**

Основная литература:

- 1; Усанов, Е.И. Армрестлинг – борьба на руках: Уч.пособие для вузов / Е.И. Усанов, Л.В. Чугина. –М. Изд-во РУДН, 2006. -298 с.
2. Живора, П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения / П.В. Живора, А.И. Рахматов. –М.: Академия, 2001. -112 с.
3. Теория и методика избранного вида спорта: методические указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО &quot;РГУФКСМиТ&quot;] / [Игуменов В.М. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф.образования &quot; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма(ГЦОЛИФК)&quot;;. -М., 2016. - 72 с.
4. Спортивно-педагогическое совершенствование: методические указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. &quot;Спортив. подгот.&quot; ; утв. и рек. эмс ИСиФВ &quot;РГУФКСМиТ&quot;;

[сост.: Игуменов В.М. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват.учреждение высш. проф. образования &quot;Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)&quot;; - М., 2016.

5. Армрестлинг [Электронный ресурс] : учебно-методические рекомендации / М.А. Правдов .— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 .— 28 с.: ил. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/280245>

б) Дополнительная:

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.-М.:ФиС, 1978.-424 с.;
2. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.(отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений. - М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;
3. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо):Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;
4. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;
5. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит, проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл. 7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. – 400 с., илл.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.;
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145 / Министерство спорта Российской Федерации .— М. : Советский спорт, 2014 .— 27 с. — Режим доступа: <https://www.rucont.ru/efd/300514>;

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <https://armwrestling-rus.ru> - Сайт Федерации армрестлинга России
2. <http://www.waf-armwrestling.com> - Сайт международной федерации «WAF».
3. <https://www.minsport.gov.ru> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

Общесистемные программные средства	
1.	Microsoft Windows Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства	
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения

		образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Армспорт» для обучающихся института ИТРРиФ, 2 курса, направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) направленности (профилю) Физическая реабилитация**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	15
2	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Теоретические и методические предпосылки к овладению приемами борьбы верхом	2 неделя	5
	2. Основные положения и специализированные движения борца	3 неделя	5
	3. Приемы передвижений локтя по столу	4 неделя	5
	4. Техника ведения борьбы в атаке	5 неделя	5
	5. Техника ведения борьбы в защите	6 неделя	10
	6. Самостраховка при опасном положении за столом	7 неделя	5
	7. Упражнения для пронации. Упражнения для супинации.	8 неделя	5
	8. Защита от них	9 неделя	10
	9. Атака и защита от них	10 неделя	10
	10. Приемы в проигрышном положении	11 неделя	10
3	Сдача зачета ( <b>рубежный контроль</b> )	37 неделя	15
Всего:			100

\*примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Армспорт»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Физическая реабилитация

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2018г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **82 часа**.

### 1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 3 (очная).

**Цель освоения дисциплины (модуля):** сформировать у бакалавров педагогические навыки организации тренировочного процесса и соревнований по фехтованию на колясках для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта.	3
	7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	3
	7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов	3

### 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **82 академических часа**.

#### Распределение учебных часов

№	Разделы (модули) дисциплины «Армспорт»	Семестр	Недели	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л	П	СРС	
I часть. ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ							
2.1	Раздел 1. Теоретические и	3	2	2		10	Реферат

	методические предпосылки к приемам защиты						
2.2	<b>Раздел 2.</b> Основные положения и специализированные движения борца	3	3		2	6	Фронтальный письменный
2.3	<b>Раздел 3.</b> Приемы передвижений локтя по столу	3	4		2	6	Фронтальный практический
2.4	<b>Раздел 4.</b> Техника ведения борьбы верхом	3	5		2	4	Фронтальный практический
2.5	<b>Раздел 5.</b> Техника ведения борьбы в крюк	3	6		2	4	Фронтальный практический
<b>Всего за 1-ю часть: 40 часов</b>				<b>2</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	
<b>II часть. ПРИЕМЫ АРМСПОРТА</b>							
1.1.	<b>Раздел 1.</b> Самостраховка при борьбе за столом	3	7		2	10	Фронтальный практический
1.2.	<b>Раздел 2.</b> Упражнения для пронации. Упражнения для супинации, Упражнения для укрепления кисти	3	8		2	6	Фронтальный письменный
1.3	<b>Раздел 3.</b> Защиты от них: выбитой кистью, проигрышном положении.	3	9		2	6	Фронтальный практический
1.4	<b>Раздел 4.</b> Защиты от атакующих действий верхом.	2	10		2	6	Выборочный устный
1.5.	<b>Раздел 5.</b> Приемы в выигрышном положении: рывки, удержания, смена технического действия.	2	11		2	4	Фронтальный практический
<b>Всего за 2-ю часть: 42 часа</b>					<b>10</b>	<b>32</b>	
<b>Всего за курс: 82 часа</b>				<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



## **Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** Теории и методики компьютерного спорта и прикладных  
компьютерных технологий

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **«ФТД.В.01 Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ»**

Направления подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); 39.03.03 Организация работы с молодежью; 42.03.01 Реклама и связи с общественностью; 43.03.02 Туризм; 43.03.03 Гостиничное дело; 44.03.01 Педагогическое образование; 49.03.01 Физическая культура; 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм; 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников; 39.04.03 Социология; 42.04.01 Реклама и связи с общественностью; 49.04.01 Физическая культура; 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура); 49.04.03 Спорт

Направленность (профиль): *все профили и направленности*

Уровень образования: *бакалавриат, магистратура*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 1 от «27» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ компьютерного спорта и  
прикладных компьютерных технологий  
(наименование)  
Протокол № 10 от «27» июня 2019 г.

Составители:

Проректор по учебно-методической работе Павлов Е.А., кандидат  
педагогических наук, доцент

Начальник Учебно-методического управления Романенко А.Ю., кандидат  
педагогических наук

Рецензент:

Директор НИИ спорта и спортивной медицины Левушкин С.П., доктор  
биологических наук, профессор

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» является включение обучающихся в информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ, содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участие в содержании своего профессионального образования.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина (модуль) «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» относится к Блоку факультативных дисциплин и реализуется вне объема основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП), определяемой федеральным государственным образовательным стандартом.

Дисциплина (модуль) «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» реализуемая в начале процесса освоения обучающимися ООП (ОПОП) и используется в качестве основы для изучения дисциплин (модулей), практик 1-го и последующих семестров.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины (модуля) «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Уровень образования: *бакалавриат*

Направление подготовки		Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этапы формирования компетенции (номер семестра)	
			Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
39.03.01	Организация работы с молодежью	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	1	
		УК-2.1	Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач	1	
		УК-2.2	Умеет проводить анализ	1	

			<i>поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>		
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	
42.03.01	Реклама и связи с общественностью	УК-2	<b>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>	1	1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
43.03.02	Туризм	УК-2	<b>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>	1	1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими</i>	1	1

			<i>инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>		
43.03.03	Гостиничное дело	УК-2	<b>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>		1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>		1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>		1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>		1
44.03.01	Педагогическое образование	УК-2	<b>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>	1	1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
49.03.01	Физическая культура	УК-2	<b>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные</b>	1	1



			<b>способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>		
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		<b>УК-2</b>	<b>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>	1	1
49.03.02	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
49.03.03	Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	<b>УК-2</b>	<b>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>	1	1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения</i>	1	1

			<i>профессиональных задач</i>		
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
51.03.05	Режиссура театра лизованных представлений и праздников	УК-2	<b>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>	1	1
		УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
		УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
		УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1

Уровень образования: *магистратура*

Направление подготовки	Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этапы формирования компетенции (номер семестра)		
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения	
39.04.03	Социология	УК-6	<b>Способен определять и реализовывать приоритеты</b>	1	1

			<b>собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</b>		
		УК-6.1	<i>Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) для успешного выполнения порученного задания</i>	1	1
		УК-6.2	<i>Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки</i>	1	1
		УК-6.3	<i>Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков</i>	1	1
42.04.01	Реклама и связи с общественностью	<b>УК-6</b>	<b>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</b>	1	
		УК-6.1	<i>Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) для успешного выполнения порученного задания.</i>	1	
		УК-6.2	<i>Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки</i>	1	
		УК-6.3	<i>Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков</i>	1	
49.04.01	Физическая культура	<b>УК-6</b>	<b>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</b>	1	1
		УК-6.1	<i>Знает технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда</i>	1	1
		УК-6.2	<i>Умеет оценивать результаты</i>	1	1

			<i>собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы</i>		
		УК-6.3	<i>Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения</i>	1	1
49.04.02	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	УК-6	<b>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</b>	1	1
		УК-6.1	<i>Знает:</i> <i>- технологии определения профессиональной компетентности, основы рациональной организации труда;</i> <i>- основы психологии труда, стадии профессионального развития</i>	1	1
		УК-6.2	<i>Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы</i>	1	1
		УК-6.3	<i>Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ обучения в сфере адаптивной физической культуры</i>	1	1
		УК-6	<b>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</b>	1	1
49.04.03	Спорт	Направленность: Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов			
		УК-6.2	<i>Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации</i>	1	1
		УК-6.3	<i>Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы</i>	1	1
		УК-6.5	<i>Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения</i>	1	1
		Направленность: Психологические проблемы в спорте			
		УК-6.1.3	<i>Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации</i>	1	
		УК-6.2.1	<i>Умеет оценивать результаты собственной профессиональной</i>	1	

			<i>деятельности, вносить в нее коррективы</i>		
		УК-6.3.1	<i>Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения</i>	1	
		Направленность: Международное спортивное и олимпийское движение			
		УК-6.1.1	<i>Знает методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения</i>	1	
		УК-6.2.2	<i>Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы</i>	1	
		УК-6.3.2	<i>Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения; формирования навыков саморазвития и самореализации в профессиональной и других сферах деятельности</i>	1	
		Направленность: Эргогеника спорта			
		УК-6.1.3	<i>Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации</i>		1
		УК-6.2.1	<i>Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы</i>		1
		УК-6.3.1	<i>Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения</i>		1

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Тема 1.</b> Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	1	2	2	8		
2	<b>Тема 2.</b> Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	1	1		6		
3	<b>Тема 3.</b> Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	1	1	2	4		
4	<b>Тема 4.</b> Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	1	2	2	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>24</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа		
1	<b>Тема 1.</b> Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в	1	1	0,5	10		

	РГУФКСМиТ					
<b>2</b>	<b>Тема 2.</b> Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>8</b>	
<b>3</b>	<b>Тема 3.</b> Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	
<b>4</b>	<b>Тема 4.</b> Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>6</b>	
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Перечень вопросов для проведения собеседования с обучающимися:

1. Основные правила внутреннего порядка обучающихся РГУФКСМиТ.
2. Содержание основных локальных нормативных актов РГУФКСМиТ, регламентирующих образовательный процесс.
3. Возможности материально-технической, электронно-информационной и исследовательской баз РГУФКСМиТ.
4. Основные компоненты образовательной программы, которую предстоит освоить в процессе обучения в РГУФКСМиТ.
5. Ведение личного кабинета обучающегося. Портфолио обучающегося.
6. Построение индивидуальной образовательной (образовательно-исследовательской) траектории обучающегося (на собственном примере).
7. Перспективы развития обучающегося в рамках мероприятий и деятельности, осуществляемых в РГУФКСМиТ.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

- 1) Основная литература:

1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ [Электронный ресурс] / Н.Ю. Шапошникова // Наука о человеке: гуманитарные исследования. .— 2016 .— №2(24) .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/452298>.

2. СУЩНОСТЬ ДЕФИНИЦИИ «ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТРАЕКТОРИЯ» ОБУЧАЮЩЕГОСЯ [Электронный ресурс] / Кудрина, Шефер // Педагогическая диагностика .— 2017 .— №1 .— С. 62-66 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/613039>

2) Дополнительная литература:

1. Завалько, Н.А. Эффективность научно-образовательной деятельности в высшей школе [Электронный ресурс] : монография / Н.А. Завалько .— 3-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2016 .— 142 с. — Библиогр.: с. 129-140 .— ISBN 978-5-9765-1160-6 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/244988>.

2. Технологии электронного обучения в высшей школе [Электронный ресурс] / С.Ф. Шляпина // Сибирский учитель .— 2016 .— №3 .— С. 12-15 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/501494>.

3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" <http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:1>

3) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<https://www.sportedu.ru/>

<http://ipo.sportedu.ru/>

<https://lks.sportedu.ru/#>

<https://lms.sportedu.ru/>

<http://lib.sportedu.ru/history.html>

4) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)



- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для занятий семинарского типа и самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» для обучающихся Гуманитарного института, Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, Института спорта и физического воспитания и Института научно-педагогического образования РГУФКСМиТ 1 курса, направлений подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); 39.03.03 Организация работы с молодежью; 42.03.01 Реклама и связи с общественностью; 43.03.02 Туризм; 43.03.03 Гостиничное дело; 44.03.01 Педагогическое образование; 49.03.01 Физическая культура; 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм; 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников; 39.04.03 Социология; 42.04.01 Реклама и связи с общественностью; 49.04.01 Физическая культура; 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура); 49.04.03 Спорт всех направленностей (профилей) очной и заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания № 1 по теме: «Ведение личного кабинета»	2 - 3 неделя	40
2	Выполнение практического задания № 2 по теме: «Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем»	3 неделя	40
3	Выполнение практического задания № 3 по теме: «Функционирование современных профессиональных баз данных»	4 неделя	10
	<i>Зачёт</i>		10
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания по теме: «Ведение личного	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики компьютерного спорта и прикладных  
компьютерных технологий**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.В.01 Использование электронной информационно-образовательной  
среды РГУФКСМиТ»**

Направления подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); 39.03.03 Организация работы с молодежью; 42.03.01 Реклама и связи с общественностью; 43.03.02 Туризм; 43.03.03 Гостиничное дело; 44.03.01 Педагогическое образование; 49.03.01 Физическая культура; 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм; 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников; 39.04.03 Социология; 42.04.01 Реклама и связи с общественностью; 49.04.01 Физическая культура; 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура); 49.04.03 Спорт.

Направленность (профиль): *все профили и направленности*

Уровень образования: *бакалавриат, магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Москва - 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1 зачетную единицу.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1 семестр.
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** включение обучающихся в информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ, содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участию в содержании своего профессионального образования.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Уровень образования: бакалавриат

Направление подготовки	Код компетенции	Наименование компетенции
39.03.03 Организация работы с молодежью	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
42.03.01 Реклама и связи с общественностью	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
43.03.02 Туризм	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
43.03.03 Гостиничное дело	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
44.03.01 Педагогическое образование	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
49.03.01 Физическая культура	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
49.03.02 Физическая		Способен определять круг задач в рамках

культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	УК-2	поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

Уровень образования: *магистратура*

Направление подготовки	Код компетенции	Наименование компетенции
39.04.03 Социология	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
42.04.01 Реклама и связи с общественностью	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
49.04.01 Физическая культура	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
49.04.03 Спорт	УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	1	2	2	8		
2	Тема 2. Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	1	1		6		
3	Тема 3. Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	1	1	2	4		
4	Тема 4. Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	1	2	2	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>24</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Тема 1.</b> Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>10</b>		
<b>2</b>	<b>Тема 2.</b> Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>8</b>		
<b>3</b>	<b>Тема 3.</b> Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>		
<b>4</b>	<b>Тема 4.</b> Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>6</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		<b>зачет</b>



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Теория и методика адаптивной физической культуры**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **«ФТД.В.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направления подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); 39.03.03 Организация работы с молодежью; 42.03.01 Реклама и связи с общественностью; 43.03.02 Туризм; 43.03.03 Гостиничное дело; 44.03.01 Педагогическое образование; 49.03.01 Физическая культура; 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм; 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников; 39.04.03 Социология; 42.04.01 Реклама и связи с общественностью; 49.04.01 Физическая культура; 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура); 49.04.03 Спорт.

Направленность (профиль): все профили и направленности.

Уровень образования: *бакалавриат, магистратура*

Форма обучения: *очная и (или) заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Кичигина О.Ю., ст преподаватель каф. ТиМ АФК

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

*Целью освоения дисциплины (модуля) «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» является: социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ к особенностям учебно-педагогического процесса в РГУФКСМиТ.*

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров и магистров по всем направлениям подготовки, реализуемым в РГУФКСМиТ.

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к факультативным дисциплинам.

Данная дисциплина в первую очередь направлена на социально-педагогическую адаптацию инвалидов и лиц с ОВЗ, поступивших на обучение в РГУФКСМиТ к особенностям учебно-педагогического процесса. Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует освоению инвалидами материально-технических средств для их использования в учебном процессе. Так же она определяет профессиональную компетентность будущих педагогов через формирование у обучающихся понимания закономерностей и факторов физического и психического развития у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в разные возрастные периоды.

Данная дисциплина является важнейшей основой для формирования навыков работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, с учетом особенностей формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся. Дисциплина позволяет освоить особенности использования основных методов, приемов и средств воспитания используемых в физической культуре и спорте для лиц с инвалидностью и ОВЗ.

### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Шифр	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
------	--	--

компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение) <sup>1</sup>
ОПК-5	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	2	2	
ОПК-5.1.	Знать: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; -сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.	2	2	
ОПК-5.2	Уметь: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий фи-	2	2	

<sup>1</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

	<p>зической культурой и спортом; -формировать навыки социально- осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p>			

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	_____ форма обучения (ускоренное обучение) <sup>2</sup>
ОПК-5	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии	2	2	

<sup>2</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

	здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения			
ОПК-5.1.	Знать: - основные концепции развития личности с отклонениями в состоянии здоровья в отечественной и зарубежной литературе; - закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - чувствительные периоды развития двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - идеи развивающего обучения; - особенности содержания, формы и методы планирования развивающей деятельности; - методы и критерии оценки психофизического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - виды и методику разработки оценочных средств в образовании; - современные социокультурные проблемы наук об адаптивной физической культуре и спорте;	2	2	
ОПК-5.2	Уметь: - формулировать задачи развивающего обучения с учетом чувствительных периодов развития психики и моторики лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - определять индивидуальные особенности психо- физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья при разработке творческих тренировочных программ; - разрабатывать модели педагогического изучения и решения нестандартной проблемы воспитательной деятельности и их интеграцию в практику;	2	2	
ОПК-5.3.	Владеть: - оценкой физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - применением в образовательном процессе средств, методов и технологий воспитательной деятельности; - решением нестандартных проблем воспитательной деятельности способами и приемами развивающей деятельности;	2	2	

- 39.03.03 Организация работы с молодежью
- 42.03.01 Реклама и связи с общественностью
- 43.03.02 Туризм
- 43.03.03 Гостиничное дело
- 44.03.01 Педагогическое образование
- 49.03.01 Физическая культура
- 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
- 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение) <sup>3</sup>
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	2	2	
УК-3.1	Знать: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - существенные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.	2	2	
УК-3.2	Уметь: - эффективно взаимодействовать с	2	2	

<sup>3</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

	<p>другими членами команды, в том числе, ями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p>			

39.04.03 Социология

42.04.01 Реклама и связи с общественностью

49.04.01 Физическая культура

49.04.03 Спорт



Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	форма обучения (ускоренное обучение) <sup>4</sup>
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	2	2	
УК-3.1	<b>Знать:</b> - методы оказания профессиональной поддержки специалистов, участвующих в реализации курируемых учебных курсов, дисциплин (модулей), организации учебно-профессиональной, исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам ВО и (или)ДПП;-методы и способы управления персоналом спортивной организации, осуществляющей деятельность в сфере адаптивной физической культуры;	2	2	
УК-3.2	<b>Уметь:</b> - планировать, координировать и контролировать работу организаций в сфере адаптивной физической культуры; - оценивать экономическую эффективность решений по управлению персоналом; - оценивать профессиональные и личностные качества работников по результатам аттестации, собеседования;	2	2	
УК-3.3.	<b>Владеть:</b> современными образовательными технологиями в сфере адаптивной физической культуры в том числе, дидактическим потенциалом и технологиями применения информационно-коммуникационных электронных образовательных и информационных ресурсов; - разработки методик эффективного управления персоналом физкультурно-спортивной организации;	2	2	

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

<sup>4</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, \_\_\_\_\_72\_\_\_\_\_ академических часа.

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ</b>	2	4	8	12		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп. Анализ коммуникативных навыков.	2	2	4	6		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2	2	4	6		
4	<b>РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе</b>	2	6	12	18		
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения	2	4	6	6		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха.	2		4	6		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.	2	2	2	6		
8	<b>РАЗДЕЛ 3. АФВ как средство восстановления учебной работоспособности.</b>	2	2	4	6		
9	Тема 6. Принципы построения физкультурпауз для различных нозологических групп.	2	2	4	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		<b>Зачёт</b>

**Заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ</b>	2	2	2	20		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп. Анализ коммуникативных навыков.	2	2		10		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2		2	10		
4	<b>РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе</b>	2			36		
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения.	2			12		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха.	2			12		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.	2			12		
8	<b>РАЗДЕЛ 3. Адаптивная физическая культура как средство восстановления учебной работоспособности.</b>	2		2	10		
9	Тема 6. Принципы построения физкультурпауз для различных нозологических групп.	2		2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>66</b>		<b>Зачёт</b>

*На каждую форму обучения, в том числе при ускоренном обучении, заполняется отдельная таблица.*

*В графу Форма промежуточной аттестации (по семестрам) вносятся формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом, в том числе наличие курсовых работ.*

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

1. Проектное моделирование ситуативной задачи для избранной нозологической группы в рамках изучаемой дисциплины.

2. Защита реферата по одной из выбранных тем:

1. Особенности социальной адаптации лиц с ОВЗ:

1.1. Слепых

1.2. Слабовидящих

1.3. Глухих

1.4. Слабослышащих

1.5. С нарушениями речи

1.6. С поражением опорно-двигательного аппарата

1.7. С ранним детским аутизмом

1.8. С умственной отсталостью.

1.9. Со сложным дефектом.

2. Особенности социально-педагогической деятельности педагога при работе в инклюзивных группах, включающих в себя:

2.1. Слепых

2.2. Слабовидящих

2.3. Глухих

2.4. Слабослышащих

2.5. С нарушениями речи

2.6. С поражением опорно-двигательного аппарата

2.7. С ранним детским аутизмом

2.8. С умственной отсталостью.

2.9. Лиц из различных нозологических групп. (Любые 2-3 патологии).

5.2. Перечень оценочных средств (вопросы к зачёту) для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

1. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями зрения.
2. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями слуха.
3. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ПОДА.
4. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ДЦП.
5. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ЗПР.
6. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ЗРР.
7. Психолого-педагогическая характеристика лиц с РДА.
8. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями интеллектуального развития.
9. Методики оценки психологических особенностей у лиц с ОВЗ.
10. Материально-техническое обеспечение учебного процесса лиц с нарушением слуха.
11. Материально-техническое обеспечение учебного процесса лиц с нарушением зрения.
12. Материально-техническое обеспечение учебного процесса лиц с ПОДА.
13. Основные принципы построения и проведения физкультпауз для различных нозологических групп.
14. Методика анализа коммуникативных навыков различных нозологических групп.
15. На чём основывается социальная адаптация. Критерии реализации процесса социальной адаптации.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

1) Основная литература:

1) Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский // под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика. – 1991. - 480 с.

2) Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого– педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие / Н. Л. Литош.– М. : СпортАкадемПресс, 2002.– 140 с.

3) Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Л. В. Шапкова. – М.: ФиС, 2007. – 464 с.

2) Дополнительная литература:

1) Борякова Н.Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. – М.: АСТ: Астель, 2008. – 222 с.

2) Литвак, А. Г. Тифлопсихология./ А.Г. Литвак – Л. : 1985.

3) Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры.– М. : Сов. спорт, 2002.– 378 с.

3) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. [https://spravochnick.ru/sociologiya/socialnaya\\_adaptaciya/socialnaya\\_adapaciya\\_invalidov/](https://spravochnick.ru/sociologiya/socialnaya_adaptaciya/socialnaya_adapaciya_invalidov/)

2. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

3. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –<http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья* для обучающихся всех направлений подготовки, по всем профилям подготовки, всех форм обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ АФК

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>5</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Проектное моделирование ситуационной задачи на взаимодействие с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья или инвалидность.</i>	24	20
2	<i>Проектное моделирование ситуационной задачи по использованию специального материально-технического оборудования для обучения лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность.</i>	26	20
3	<i>Защита реферата по одной из предлагаемых тем.</i>	28	22
4	<i>Посещаемость</i>	<i>Весь период</i>	<i>1б. X 18 зан. = 18б.</i>
	<b><i>Зачёт</i></b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Реферат по пропущенной(ым) теме(ам)</i>	20
2	<i>Презентация по пропущенной(ым) теме(ам)</i>	15

<sup>5</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.



--	--	--

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Теория и методика адаптивной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.В.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направления подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); 39.03.03 Организация работы с молодежью; 42.03.01 Реклама и связи с общественностью; 43.03.02 Туризм; 43.03.03 Гостиничное дело; 44.03.01 Педагогическое образование; 49.03.01 Физическая культура; 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм; 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников; 39.04.03 Социология; 42.04.01 Реклама и связи с общественностью; 49.04.01 Физическая культура; 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура); 49.04.03 Спорт.

Направленность (профиль): все профили и направленности.

Уровень образования: *бакалавриат, магистратура*

Форма обучения: *очная и (или) заочная*

Год набора 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет *Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы.*

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *2семестр.*

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** *Целью освоения дисциплины (модуля) «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» является: социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ к особенностям учебно-педагогического процесса в РГУФКСМиТ.*

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-5	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	2	2
ОПК-5.1.	Знать: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; -сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии	2	2

	диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.		
ОПК-5.2	Уметь: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; -формировать навыки социально- осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.	2	2

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-5	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с	2	2

	<b>отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций в нестандартных ситуациях при реализации идей развивающего обучения</b>		
ОПК-5.1.	Знать: - основные концепции развития личности с отклонениями в состоянии здоровья в отечественной и зарубежной литературе; - закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - чувствительные периоды развития двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - идеи развивающего обучения; - особенности содержания, формы и методы планирования развивающей деятельности; - методы и критерии оценки психофизического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - виды и методику разработки оценочных средств в образовании; - современные социокультурные проблемы наук об адаптивной физической культуре и спорте;	2	2
ОПК-5.2	Уметь: - формулировать задачи развивающего обучения с учетом чувствительных периодов развития психики и моторики лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - определять индивидуальные особенности психо- физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья при разработке творческих тренировочных программ; - разрабатывать модели педагогического изучения и решения нестандартной проблемы воспитательной деятельности и их интеграцию в практику;	2	2
ОПК-5.3.	Владеть: - оценкой физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - применением в образовательном процессе средств, методов и технологий воспитательной деятельности; - решением нестандартных проблем воспитательной деятельности способами и приемами развивающей деятельности;	2	2

39.03.03 Организация работы с молодежью  
42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
43.03.02 Туризм  
43.03.03 Гостиничное дело  
44.03.01 Педагогическое образование  
49.03.01 Физическая культура

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	2	2
УК-3.1	Знать: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.	2	2
УК-3.2	Уметь: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; -	2	2

	использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.		

39.04.03 Социология

42.04.01 Реклама и связи с общественностью

49.04.01 Физическая культура

49.04.03 Спорт

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	2	2
УК-3.1	<b>Знать:</b> - методы оказания профессиональной поддержки специалистов, участвующих в реализации курируемых учебных курсов, дисциплин (модулей), организации учебно-профессиональной, исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам ВО и (или)ДПП;-методы и способы управления персоналом спортивной организации, осуществляющей деятельность в сфере адаптивной физической культуры;	2	2
УК-3.2	<b>Уметь:</b> - планировать, координировать и контролировать работу организаций в сфере адаптивной фи-	2	2

	зической культуры; - оценивать экономическую эффективность решений по управлению персоналом; - оценивать профессиональные и личностные качества работников по результатам аттестации, собеседования;		
УК-3.3.	Владеть: современными образовательными технологиями в сфере адаптивной физической культуры в том числе, дидактическим потенциалом и технологиями применения информационно-коммуникационных электронных образовательных и информационных ресурсов; - разработки методик эффективного управления персоналом физкультурно-спортивной организации;	2	2

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ</b>	2	4	8	12		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп. Анализ коммуникативных навыков.	2	2	4	6		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2	2	4	6		



4	<b>РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе</b>	2	6	12	18		
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения	2	4	6	6		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха.	2		4	6		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.	2	2	2	6		
8	<b>РАЗДЕЛ 3. АФВ как средство восстановления учебной работоспособности.</b>	2	2	4	6		
9	Тема 6. Принципы построения физкультурпауз для различных нозологических групп.	2	2	4	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		<b>Зачёт</b>

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ</b>	2	2	2	20		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп. Анализ коммуникативных навыков.	2	2		10		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2		2	10		
4	<b>РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе</b>	2			36		
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения.	2			12		

6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха.	2			12		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.	2			12		
8	<b>РАЗДЕЛ 3. Адаптивная физическая культура как средство восстановления учебной работоспособности.</b>	2		<b>2</b>	<b>10</b>		
9	Тема 6. Принципы построения физкультурпауз для различных нозологических групп.	2		2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>66</b>		<b>Зачёт</b>