


Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе

 И.О. Петрицев
« 30 » августа 2017 г.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины вариативной части

для направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(очная форма обучения)

Составитель: Чарыкова А.Ф., к.б.н.,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Рассмотрено и утверждено на заседании Ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от 28 августа 2017 г. № 11

Ульяновск, 2017

1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Лечебная физическая культура» включена в вариативную часть Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура» является: формирование у студентов системы знаний и умений, позволяющих применять средства лечебной физической культуры для физической реабилитации организма.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Лечебная физическая культура»:

Этап формирования Компетенции	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6)	ОР-1 основы организации работы в коллективе; ОР-2 особенности педагогического общения; основы организации работы в коллективе;	ОР-3 осуществлять диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; устанавливать и поддерживать конструктивные отношения с коллегами, соотносить личные и групповые интересы, проявлять терпимость к иным взглядам и точкам зрения; ОР-4 осуществлять диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; устанавливать и поддерживать конструктивные отношения с коллегами, соотносить личные и групповые интересы, проявлять терпимость к иным взглядам и точкам зрения;	ОР-5 основными коммуникативными навыками, способами установления контактов и поддержания взаимодействия, обеспечивающими успешную работу в коллективе; опытом работы в коллективе (в команде), навыками оценки совместной работы, уточнения дальнейших действий и т.д.). ОР-6 коммуникативными навыками, способами установления контактов и поддержания взаимодействия, обеспечивающими успешную работу в коллективе; опытом работы в коллективе (в команде), навыками оценки совместной работы, уточнения дальнейших действий и

			т.д.).
способность проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся (ПК-9)	<p>ОР-1</p> <p>теоретические основы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;</p> <p>ОР-2</p> <p>теоретические основы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;</p>	<p>ОР-3</p> <p>проводить анализ индивидуальных образовательных потребностей личности;</p> <p>ОР-4</p> <p>проводить анализ индивидуальных образовательных потребностей личности; проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся;</p>	<p>ОР-5</p> <p>основными приемами, методами, технологиями проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;</p> <p>ОР-6</p> <p>различными приемами, методами, технологиями проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся.</p>

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Лечебная физическая культура» является дисциплиной вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения (Б1.В.ОД.11 Лечебная физическая культура).

Дисциплина «Лечебная физическая культура» базируется на знаниях дисциплин «Анатомии», «Физиологии», «Физиологии физического воспитания и спорта», «Теории и методики физической культуры и спорта». «Лечебная физическая культура» является основой для изучения дисциплин «Методика физической культуры в специальных медицинских группах», «Спортивная медицина», «Спортивный массаж». Знания, полученные при изучении дисциплины, используются в научно-исследовательской работе студентов.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
7	3	108	18		30	33	экзамен
Итого:	3	108	18		30	33	экзамен

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
7 семестр				
Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры.	2	3		3
Тема 2. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений.	2	3		3
Тема 3. Факторы риска инфаркта миокарда и роль ЛФК в его профилактике.	2	2		3
Тема 4. Факторы риска гипертонической болезни и роль ЛФК в её профилактике.	2	2		3
Тема 5. Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике.	1	2		3
Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.	1	2		2
Тема 7. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.	1	2		2
Тема 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов.	1	2		2
Тема 9. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.	1	2		2
Тема 10. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки и сколиозах у детей и подростков.	1	2		2
Тема 11. Лечебная физическая культура при детских церебральных параличах.	1	2		2
Тема 12. Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга.	1	2		2
Тема 13. Лечебная физическая культура при остеохондрозе.	1	2		2
Тема 14. Оздоровительная физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста.	1	2		2
ИТОГО:	18	30		33

5.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры.

Физическая активность как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма. Особенности использования ЛФК как лечебного метода. Основные механизмы действия физических упражнений на организм больного. Типы лечебно-профилактических учреждений и их характеристика. Организация занятий по ЛФК в стационаре, поликлинике, санатории. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Формы проведения занятий ЛФК. Учет эффективности занятий. Отчетная документация. Средства ЛФК. Систематизация физических упражнений, применяемых в ЛФК.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 2. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений.

Критерии допустимости нагрузок ЛФК (80-120 сердечных сокращений мин.). Дозировка и критерии величины нагрузки (интенсивность, объем) в лечебной физкультуре. Исходное положение, темп выполнения, амплитуда, количество повторений, продолжительность пауз отдыха, продолжительность процедуры. Принципы тренировок в ЛФК: постоянность выполнения упражнений по предписанию врача, постепенность нарастания нагрузки и увеличения амплитуды движений. Лечебные периоды. Режимы двигательной активности в лечебно-профилактических учреждениях. Методические приемы дозирования физических нагрузок по ЧСС. Врачебно-педагогический контроль переносимости и эффективности дозировки физической нагрузки в ЛФК.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 3. Факторы риска инфаркта миокарда и роль ЛФК в его профилактике.

Профилактическая роль упражнений ЛФК при повышенном риске ишемической болезни сердца, атеросклерозе, нарушениях биохимического состава и свертывающей функции крови. Улучшение кровообращения в органах и тканях под влиянием упражнений ЛФК. Влияние умеренных мышечных нагрузок на микроциркуляцию мышечного кровотока, состояние тканей опорно-двигательного аппарата. Методика ЛФК при инфаркте миокарда. Клинико-физиологическое обоснование выбора упражнений ЛФК, показания и противопоказания к ЛФК при различных стадиях болезни и различных двигательных режимах.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 4. Факторы риска гипертонической болезни и роль ЛФК в её профилактике.

Роль ЛФК в снижении сосудистого тонуса, перераспределения кровяного потока по организму. Роль ЛФК в нормализации деятельности нервной системы, эндокринных желез, функции почек. Снижение возбудимости нервно-мышечного аппарата сосудистой стенки под влиянием умеренных физических нагрузок. Комплексы ЛФК при гипертонии 1 и 2 степени.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 5. Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике.

Использование ЛФК для улучшения состояния верхних дыхательных путей, проходимости носоглотки, бронхов, нормализации потребления кислорода тканями организма, улучшения функции межреберных мышц и диафрагмы, нормализации диффузионной способности легких, улучшения общего газообмена. Методики ЛФК при острых и хронических бронхитах и бронхиальной астме.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.

Методика ЛФК при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Использование упражнений ЛФК в качестве тонизирующего средства, для стимуляции перистальтики, улучшения секреторной функции, нормализации эвакуации густого содержимого. Методы врачебно-педагогического контроля состояния пациента с учетом вида упражнений ЛФК, дозировки, ритма и темпа выполнения, сочетания с установленной диетой и другими лечебными средствами. Физиологическая кривая нагрузок ЛФК при групповых занятиях во врачебно-физкультурных диспансерах.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 7. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.

Ожирение у детей школьного возраста. Особенности физического воспитания школьников с ожирением. Методика ЛФК при ожирении. Упражнения с отягощениями, на тренажерах, ЛФК в сочетании с гидропроцедурами, диетой и ограничением потребления жидкостей. Сахарный диабет. Механизм лечебного действия физических упражнений при сахарном диабете. Особенности методики ЛФК.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов.

Заболевания суставов воспалительного и дегенеративного характера (артриты, деформирующие артрозы). Методика ЛФК. Упражнения с разгрузкой суставов, без отягощений и с отягощениями для улучшения биомеханики и объема движений в суставах, увеличения опорной функции и силы мышц. Занятия на тренажерах и в воде.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 9. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.

Понятие о травматологии. Травматический шок, симптомы, степени принципы лечения. Травматический токсикоз, причины, первая помощь, периоды развития, принципы лечения. Классификация травм. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Задачи и общие принципы ЛФК в лечении травм. Методика ЛФК при переломах костей верхних и нижних конечностей. Методика ЛФК при вывихах. Показания и противопоказания. Выбор упражнений ЛФК с учетом места и характера травматического повреждения. Подбор оптимальных тренировочных режимов для поврежденных и здоровых конечностей с целью улучшения проприоцептивной чувствительности, кровообращения и лимфооттока, поддержания мышечного тонуса в травмированных конечностях. Реабилитация

больных с травмами опорно-двигательного аппарата методами ЛФК, механотерапии, трудотерапии, физическими упражнениями, массажем, бальнеотерапией.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 10. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки и сколиозах у детей и подростков.

Дефекты осанки в сагиттальной плоскости: круглая спина, кругло-вогнутая спина, плоская спина. Дефекты осанки во фронтальной плоскости: асимметричная осанка. Методика ЛФК и массажа при нарушениях осанки у детей и подростков. Сколиоз, причины, степени. Методики разгрузки позвоночника, методики коррекции позвоночника. Ознакомление с методикой корригирующей гимнастики для коррекции сколиоза в специальной медицинской группе. Общие данные о деформациях стопы (плоскостопии, косолапости), причинах и механизмах формирования плоскостопия. Методики коррекции деформаций стопы.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 11. Лечебная физическая культура при детских церебральных параличах.

Общий обзор травм и заболеваний нервной системы. Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях нервной системы. Детские церебральные параличи, этиология, патогенез, клиника. Методики ЛФК в реабилитации детей, страдающих различными формами детских церебральных параличей.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 12. Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга.

Травматическая болезнь спинного мозга. Характеристика двигательных и чувствительных нарушений. Роль ЛФК в реабилитации инвалидов - спинальников.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 13. Лечебная физическая культура при остеохондрозе.

Остеохондроз позвоночника. Механизм лечебного действия физических упражнений. Методика ЛФК. Упражнения на растяжение, лечебное плавание.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

Тема 14. Методика оздоровительной физической культуры.

Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры. Анатомо-физиологическая характеристика лиц среднего и пожилого возраста. Роль физической культуры в улучшении функционального состояния данной категории граждан. Комплектование групп здоровья. Методы, средства, формы занятий с учетом состояния здоровья, физической подготовленности и интересов занимающихся.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и с электронными учебниками.

**Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости
обучающихся по дисциплине**

Пример контрольной работы (тест из 32 вопросов).

Критерии оценивания: за каждый правильный ответ - 1 балл.

1. Соединительная ткань и ее разновидность в опорно-двигательной системе выполняют все следующие функции, кроме
 1. трофической и гормональной
 2. механической
 3. опорной
 4. депо минеральных солей

2. Трехосные суставы имеют
 1. шаровидную и ореховидную форму
 2. цилиндрическую форму
 3. эллипсовидную форму
 4. седловидную форму

3. При вертикальном положении тела проекция общего центра тяжести на позвоночник приходится
 1. на 11-12 грудные позвонки
 2. на 1-2 поясничные позвонки
 3. на 3-4 поясничные позвонки
 4. на 5 поясничный позвонок
 5. на 1-5 крестцовые позвонки

4. В образовании локтевого сустава участвуют следующие формы суставных поверхностей, кроме
 1. шаровидной
 2. блоковидной
 3. яйцевидной и седловидной
 4. цилиндрической

5. К мышцам, поддерживающим свод стопы, не относятся
 1. длинные разгибатели пальцев стопы
 2. длинные сгибатели пальцев стопы
 3. короткие мышцы самой стопы
 4. длинная малоберцовая мышца
 5. передняя большеберцовая мышца

6. Внутренний продольный свод стопы образуют все перечисленные кости, кроме
 1. пяточной
 2. таранной
 3. ладьевидной
 4. клиновидных
 5. 1, 2, 3 плюсневых

7. Величина подометрического индекса (по методу М.О.Фридлянда) при нормальном продольном своде стопы составляет

1. свыше 32%
2. 30-32%
3. 29-27%
4. 26-25%
5. ниже 25%

8. Индекс Чижина при нормальном своде стопы составляет

1. 0,1-0,9
2. 1,0-2,0
3. более 2,0

9. Угол разгибания в плечевом суставе составляет

1. до 45°
2. до 55°
3. до 60°
4. до 70°

10. Угол отведения в плечевом суставе без движения лопатки составляет

1. 45°
2. 65°
3. 75°
4. 90°

11. Угол отведения в плечевом суставе с движением лопатки составляет

1. 60°
2. 90°
3. 120°
4. 180°

12. Угол ротации плеча наружу составляет

1. 80°
2. 90°
3. 100°
4. 110°

13. Угол ротации плеча внутрь составляет

1. 80°
2. 90°
3. 100°
4. 110°

14. При измерении объёма движений в суставах исследуют следующие виды объёмов

1. произвольный
2. активный
3. пассивный
4. активный и пассивный

15. Угол сгибания в локтевом суставе составляет

1. 90°
2. 120°
3. 150°
4. 170°

16. Угол разгибания в локтевом суставе составляет

1. 0°
2. 90°
3. 150°
4. 180°

17. Угол сгибания в тазобедренном суставе при согнутом коленном суставе составляет

1. 60°
2. 90°
3. 120°
4. 150°

18. Угол разгибания в тазобедренном суставе при разогнутом коленном суставе составляет

1. 60°
2. 90°
3. 120°
4. 150°

19. Для определения углов сгибания конечностей применяются

1. прибор Билли-Кирхгофера
2. калипер
3. угломер
4. сантиметровая лента

20. Принципы физической реабилитации больных с травмами опорно-двигательного аппарата включают все перечисленное, кроме

1. долечивания при тугоподвижности в суставах
2. ранней активизации больных с острой травмой
3. комплексного использования средств реабилитации
4. этапности применения средств ЛФК в зависимости от периода лечения
5. соблюдения методических принципов ЛФК

21. Используются все перечисленные формы ЛФК при лечении травмы в периоде иммобилизации, за исключением

1. лечебной гимнастики
2. занятий физическими упражнениями по заданию
3. лечебной гимнастики в воде
4. обучения двигательным навыкам бытового характера

22. Формы ЛФК при лечении травмы в постиммобилизационном периоде включают все перечисленное, кроме

1. спортивных упражнений

2. лечебной гимнастики
 3. лечебной гимнастики в воде
 4. механотерапии
 5. трудотерапии
23. Специальные задачи ЛФК при травмах включают все перечисленное, кроме
1. улучшения трофики поврежденных тканей
 2. стимуляции заживления мягких тканей
 3. развития дыхательных функций
 4. восстановления функции движения
 5. стимуляции образования костной мозоли
24. Физические упражнения при острой травме предупреждают
1. развитие мышечной атрофии и тугоподвижности суставов
 2. тромбоэмболические осложнения
 3. старение организма
 4. значительное снижение физической работоспособности
 5. правильно 1) и 4)
25. К общим противопоказаниям к применению ЛФК при острой травме относятся
1. тяжелое состояние больного и высокая температура тела
 2. экстрасистолия
 3. кровотечение
 4. атония кишечника
 5. правильно 1) и 3)
26. Задачами ЛФК при острой травме в периоде иммобилизации являются
1. повышение жизненного тонуса больного
 2. противодействие гипотрофии нервно-мышечного аппарата, улучшение функции внутренних органов
 3. подготовка к развитию функции движения в иммобилизованном участке
 4. обучение смен положения тела и конечностей в условиях, благоприятных для восстановления поврежденных функций
 5. все перечисленное
27. Задачами ЛФК при острой травме в постиммобилизационном периоде являются
1. укрепление гипотрофичных мышц, восстановление движений в полном объеме
 2. образование костной мозоли
 3. тренировка вестибулярного аппарата
 4. повышение физической работоспособности и подготовка к труду
 5. правильно 1) и 4)
28. К упражнениям, облегчающим движения в руке после снятия гипса, относятся все перечисленные, исключая упражнения
1. в теплой воде
 2. на скользящей поверхности
 3. с помощью здоровой руки
 4. с медболом

29. После снятия гипса при переломе кости изменения в конечности характеризуются всем перечисленным, кроме

1. трофического отека
2. тугоподвижности в суставах
3. снижения мышечной силы
4. облитерирующего атеросклероза сосудов конечности
5. болезненности при движениях

30. При переломах трубчатых костей задачи ЛФК предусматривают все перечисленное, кроме

1. укрепления сердечно-сосудистой системы
2. улучшения трофики тканей поврежденной конечности
3. стимуляции образования костной мозоли
4. профилактики тугоподвижности в суставах
5. восстановления двигательной функции

31. При опущении органов малого таза противопоказаны следующие упражнения:

1. для мышц брюшного пресса
2. для мышц тазового дна
3. упражнения с отягощениями
4. дыхательные упражнения
5. для мышц спины

32. Для профилактики венозного застоя при беременности упражнения выполняют в исходном положении:

1. лежа на спине
2. лежа на боку
3. коленно-кистевом
4. коленно-локтевом
5. все ответы правильные

Вопросы для самостоятельного изучения обучающимися (темы мини-выступлений)

1. Понятие о ЛФК и реабилитации. Виды реабилитаций. Роль ЛФК в физической реабилитации больного. Особенности ЛФК как лечебного метода.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК.
4. Способы дозирования нагрузки на занятиях ЛФК. Формы проведения занятий в ЛФК.
5. Периоды ЛФК и соответствующие им режимы двигательной активности.
6. Организация работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
7. Инфаркт миокарда. Этиология, патогенез, клинические симптомы. Задачи и методика ЛФК на стационарном этапе реабилитации.
8. Задачи и методика ЛФК при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации.
9. Гипертоническая болезнь. Этиология, патогенез и клиническая картина гипертонической болезни. Задачи и особенности методики ЛФК при 1 стадии гипертонической болезни.
10. Факторы риска в развитии сердечно – сосудистых заболеваний и их профилактика.
11. Бронхит. Этиология, патогенез, клиническая картина. Задачи и методика ЛФК.

12. Бронхиальная астма. Этиология, патогенез, клиническая картина. Задачи и методика ЛФК.
13. Факторы риска заболеваний органов дыхания и их профилактика.
14. Основные клинические проявления заболеваний желудочно-кишечного тракта. Профилактика этих заболеваний.
15. Хронический гастрит. Этиология, патогенез, симптомы заболевания. Особенности ЛФК при хроническом гастрите.

Тематика рефератов

1. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Этиология, патогенез, симптомы. Особенности ЛФК.
2. Ожирение. Этиология, патогенез, симптомы заболевания. Особенности методики ЛФК при ожирении 1 степени.
3. Сахарный диабет. Этиология, патогенез, симптомы заболевания. Особенности методики ЛФК при легкой форме сахарного диабета.
4. Деформирующие артрозы суставов. Этиология, патогенез, клиническая картина. Задачи и методика ЛФК в различные периоды заболевания.
5. Артриты. Причины, патогенез, клинические проявления. Задачи и методика ЛФК.
6. Классификация травм. Травматический шок: причины, степени, принципы лечения.
7. Травматический токсикоз: причины, характеристика.
8. Виды и симптомы травм опорно-двигательного аппарата. Оказание первой помощи при травмах.
9. Задачи и методика ЛФК при переломах.
10. Задачи и методика ЛФК при вывихах.
11. Задачи и методика ЛФК при повреждениях связочно-сухожильного аппарата сустава.
12. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта.
13. Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
14. Осанка. Методы оценки осанки. Формирование правильной осанки средствами физической культуры.
15. Виды нарушений осанки, связанных с увеличением физиологических изгибов позвоночника. Основные средства ЛФК для коррекции нарушений осанки.

Содержание и защита итоговой практической работы

Каждый студент после выполнения и защиты текущих практических работ готовит фрагмент учебной мультимедийной презентации по заданной теме объемом не менее 10 слайдов – итоговая работа.

- а) структура мультимедийной презентации:
 - титульный лист;
 - оглавление;
 - содержание (изложение учебного материала) в виде текстовой, графической информации, аудио и видеоматериалов;
 - система самоконтроля и самопроверки;
 - словарь терминов;
 - использованные источники с краткой аннотацией.

б) критерии оценивания

Студент должен продемонстрировать умения и навыки работы с прикладным программным обеспечением общего и специального назначения.

Примерный перечень тем индивидуальных практических работ:

1. Задачи и методика ЛФК при повреждениях связочно-сухожильного аппарата сустава.
2. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта.
3. Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
4. Осанка. Методы оценки осанки. Формирование правильной осанки средствами физической культуры.
5. Виды нарушений осанки, связанных с увеличением физиологических изгибов позвоночника. Основные средства ЛФК для коррекции нарушений осанки.
6. Виды нарушений осанки, связанных с уменьшением физиологических изгибов позвоночника. Основные средства ЛФК для коррекции нарушений осанки.
7. Характеристика сколиозов. Особенности ЛФК при лечении сколиоза 1 степени.
8. Плоскостопие. Причины возникновения. Виды плоскостопия. Методы профилактики и коррекции плоскостопия.
9. Шейный остеохондроз. Этиология, патогенез, неврологические синдромы. Задачи и методика ЛФК.
10. Поясничный остеохондроз. Этиология, патогенез, неврологические синдромы. Задачи и методика ЛФК.
11. Детский церебральный паралич. Этиология, патогенез, виды ДЦП, клиническая картина. Методика ЛФК.
12. Физическое воспитание школьников с детскими церебральными параличами.
13. Травмы спинного мозга. Реабилитация инвалидов-спинальников.
14. Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях нервной системы.
15. Особенности методики ЛФК при спастических параличах и парезах.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Богатова С.В. Материалы для подготовки студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебно-методическое пособие / Богатова С.В., Ключникова С.Н., Костюнина Л.И., Мангушева Н.А. - Ульяновск: ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2015. - 95 с.
2. Костюнина Л.И. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебное пособие / Костюнина Любовь Ивановна. - Ульяновск: УлГПУ, 2012. - 168 с.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Организация и проведение аттестации магистранта

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки студентов необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства

совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)		
		Знать	Уметь	Владеть
ПК-6 готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса;	Теоретический (знать) сущность педагогического общения; основы организации работы в коллективе;	ОР-1 основы организации работы в коллективе; ОР-2 особенности педагогического общения; основы организации работы в коллективе;		
	Модельный (уметь) вести диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; устанавливать и поддерживать конструктивные отношения с коллегами, соотносить личные и групповые интересы, проявлять терпимость к иным взглядам и точкам зрения;		ОР-3 осуществлять диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; устанавливать и поддерживать конструктивные отношения с коллегами, соотносить личные и групповые интересы, проявлять терпимость к иным взглядам и точкам зрения; ОР-4 осуществлять диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; устанавливать и	

			<p>поддерживать конструктивные отношения с коллегами, соотносить личные и групповые интересы, проявлять терпимость к иным взглядам и точкам зрения;</p>	
	<p>Практический (владеть) в целом коммуникативными навыками, способами установления контактов и поддержания взаимодействия, обеспечивающими успешную работу в коллективе; опытом работы в коллективе (в команде), навыками оценки совместной работы, уточнения дальнейших действий и т.д.).</p>			<p>ОР-5 основными коммуникативным и навыками, способами установления контактов и поддержания взаимодействия, обеспечивающими успешную работу в коллективе; опытом работы в коллективе (в команде), навыками оценки совместной работы, уточнения дальнейших действий и т.д.).</p> <p>ОР-6 коммуникативным и навыками, способами установления контактов и поддержания взаимодействия, обеспечивающими успешную работу в коллективе; опытом работы в коллективе (в команде), навыками оценки совместной работы, уточнения дальнейших действий и т.д.).</p>

ПК-9 способность проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся;	Теоретический (знать) структуру индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся	ОР-1 теоретические основы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся; ОР-2 теоретические основы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;		
	Модельный (уметь) проводить анализ индивидуальных образовательных потребностей личности		ОР-3 проводить анализ индивидуальных образовательных потребностей личности; ОР-4 проводить анализ индивидуальных образовательных потребностей личности; проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся;	
	Практический (владеть) приемами, методами, технологиями проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;			ОР-5 основными приемами, методами, технологиями проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся; ОР-6 различными приемами, методами, технологиями проектирования

				индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся.
--	--	--	--	---

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

№ n/n	РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	ПОКАЗАТЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (ОР)			
			1	2	3	4
			ПК-6, ПК-9			
1.	Тема 1. Общие основы лечебной физической культуры.	ОС-1 Мини выступление перед группой	+			
2.	Тема 2. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК по частоте сердечных сокращений.	ОС-1 Мини выступление перед группой	+			
3.	Тема 3. Факторы риска инфаркта миокарда и роль ЛФК в его профилактике.	ОС-1 Мини выступление перед группой	+			
4.	Тема 4. Факторы риска гипертонической болезни и роль ЛФК в её профилактике.	ОС-2 Защита реферата		+		
5.	Тема 5. Факторы риска хронических заболеваний органов дыхания у детей и роль ЛФК в их профилактике.	ОС-2 Защита реферата		+		
6.	Тема 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.	ОС-2 Защита реферата		+		
7.	Тема 7. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ.	ОС-2 Защита реферата		+		
8.	Тема 8. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов.	ОС-2 Защита реферата		+		

9.	Тема 9. Лечебная физическая культура при травмах опорно-двигательного аппарата.	ОС-2 Защита реферата			+	
10.	Тема 10. Лечебная физическая культура при нарушениях осанки и сколиозах у детей и подростков.	ОС-2 Защита реферата		+		
11.	Тема 11. Лечебная физическая культура при детских церебральных параличах.	ОС-2 Защита реферата		+		
12.	Тема 12. Лечебная физическая культура при травматической болезни спинного мозга.	ОС-2 Защита реферата		+		
13.	Тема 13. Лечебная физическая культура при остеохондрозе.	ОС-3 Защита итоговой практической работы			+	
14.	Тема 14. Оздоровительная физическая культура для лиц среднего и пожилого возраста.	ОС-4 Контрольная работа				+
	Промежуточная аттестация	ОС-5 экзамен				

Оценочными средствами текущего оценивания являются: устные доклады, защита реферата, итоговой и текущих практических работ, тест по теоретическим вопросам дисциплины. Контроль усвоения материала ведется на практических занятиях регулярно в течение всего семестра.

Критерии и шкалы оценивания

ОС-1 Мини выступление Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает основы организации работы в коллективе;	Теоретический (знать)	4
Осуществляет диалог и добивается успеха в процессе коммуникации; устанавливает и поддерживает конструктивные отношения с коллегами, соотносит личные и групповые интересы, проявляет терпимость к иным взглядам и точкам зрения;	Модельный (уметь)	4

Владеет основными коммуникативными навыками, способами установления контактов и поддержания взаимодействия, обеспечивающими успешную работу в коллективе; опытом работы в коллективе (в команде), навыками оценки совместной работы, уточнения дальнейших действий и т.д.).	Практический (владеть)	4
Всего:		12

ОС-2 Защита реферата

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает особенности педагогического общения; основы организации работы в коллективе;	Теоретический (знать)	4
Осуществляет диалог и добивается успеха в процессе коммуникации; устанавливает и поддерживает конструктивные отношения с коллегами, соотносит личные и групповые интересы, проявляет терпимость к иным взглядам и точкам зрения;	Модельный (уметь)	4
Владеет коммуникативными навыками, способами установления контактов и поддержания взаимодействия, обеспечивающими успешную работу в коллективе; опытом работы в коллективе (в команде), навыками оценки совместной работы, уточнения дальнейших действий и т.д.).	Практический (владеть)	4
Всего:		12

ОС-3 Защита итоговой практической работы

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает теоретические основы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;	Теоретический (знать)	4
Проводит анализ индивидуальных образовательных потребностей личности;	Модельный (уметь)	4

Владеет основными приемами, методами, технологиями проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся.	Практический (владеть)	4
Всего:		12

ОС-4 Контрольная работа

Контрольная работа представляет собой тест из 32 вопросов (образец теста приведен в п.6 программы). За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 1 балл.

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания (максимальное количество баллов)
Знает теоретические основы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;	Теоретический (знать)	10
Проводит анализ индивидуальных образовательных потребностей личности; проектирует индивидуальные образовательные маршруты обучающихся;	Модельный (уметь)	10
Владеет различными приемами, методами, технологиями проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся.	Практический (владеть)	12
Всего:		32

ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам

При проведении экзамена учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающимся заданий текущего контроля (модельный и практический этапы формирования компетенций).

Критерии и шкала оценивания экзамена:

Критерий	Этапы формирования компетенций	Количество баллов
Знает структуру индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;	Теоретический (знать)	0-10
Проводит анализ индивидуальных образовательных потребностей личности;	Модельный (уметь)	22-42
Владеет приемами, методами,	Практический (владеть)	44-64

технологиями индивидуальных маршрутов обучающихся.	проектирования образовательных		
--	-----------------------------------	--	--

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА

1. Понятие о ЛФК и реабилитации. Виды реабилитаций. Роль ЛФК в физической реабилитации больного. Особенности ЛФК как лечебного метода.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК.
4. Способы дозирования нагрузки на занятиях ЛФК. Формы проведения занятий в ЛФК.
5. Периоды ЛФК и соответствующие им режимы двигательной активности.
6. Организация работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
7. Инфаркт миокарда. Этиология, патогенез, клинические симптомы. Задачи и методика ЛФК на стационарном этапе реабилитации.
8. Задачи и методика ЛФК при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации.
9. Гипертоническая болезнь. Этиология, патогенез и клиническая картина гипертонической болезни. Задачи и особенности методики ЛФК при I стадии гипертонической болезни.
10. Факторы риска в развитии сердечно – сосудистых заболеваний и их профилактика.
11. Бронхит. Этиология, патогенез, клиническая картина. Задачи и методика ЛФК.
12. Бронхиальная астма. Этиология, патогенез, клиническая картина. Задачи и методика ЛФК.
13. Факторы риска заболеваний органов дыхания и их профилактика.
14. Основные клинические проявления заболеваний желудочно-кишечного тракта. Профилактика этих заболеваний.
15. Хронический гастрит. Этиология, патогенез, симптомы заболевания. Особенности ЛФК при хроническом гастрите.
16. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Этиология, патогенез, симптомы. Особенности ЛФК.
17. Ожирение. Этиология, патогенез, симптомы заболевания. Особенности методики ЛФК при ожирении I степени.
18. Сахарный диабет. Этиология, патогенез, симптомы заболевания. Особенности методики ЛФК при легкой форме сахарного диабета.
19. Деформирующие артрозы суставов. Этиология, патогенез, клиническая картина. Задачи и методика ЛФК в различные периоды заболевания.
20. Артриты. Причины, патогенез, клинические проявления. Задачи и методика ЛФК.
21. Классификация травм. Травматический шок: причины, степени, принципы лечения.
22. Травматический токсикоз: причины, характеристика.
23. Виды и симптомы травм опорно-двигательного аппарата. Оказание первой помощи при травмах.
24. Задачи и методика ЛФК при переломах.
25. Задачи и методика ЛФК при вывихах.
26. Задачи и методика ЛФК при повреждениях связочно-сухожильного аппарата сустава.
27. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта.

28. Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
29. Осанка. Методы оценки осанки. Формирование правильной осанки средствами физической культуры.
30. Виды нарушений осанки, связанных с увеличением физиологических изгибов позвоночника. Основные средства ЛФК для коррекции нарушений осанки.
31. Виды нарушений осанки, связанных с уменьшением физиологических изгибов позвоночника. Основные средства ЛФК для коррекции нарушений осанки.
32. Характеристика сколиозов. Особенности ЛФК при лечении сколиоза 1 степени.
33. Плоскостопие. Причины возникновения. Виды плоскостопия. Методы профилактики и коррекции плоскостопия.
34. Шейный остеохондроз. Этиология, патогенез, неврологические синдромы. Задачи и методика ЛФК.
35. Поясничный остеохондроз. Этиология, патогенез, неврологические синдромы. Задачи и методика ЛФК.
36. Детский церебральный паралич. Этиология, патогенез, виды ДЦП, клиническая картина. Методика ЛФК.
37. Физическое воспитание школьников с детскими церебральными параличами.
38. Травмы спинного мозга. Реабилитация инвалидов-спинальников.
39. Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях нервной системы.
40. Особенности методики ЛФК при спастических параличах и парезах.
41. Особенности методики ЛФК при вялых параличах и парезах.
42. Анатомо-морфологические и физиологические особенности лиц среднего и пожилого возраста.
43. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
44. Особенности организации занятий в группах здоровья. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста.

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.6 программы.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1.	Контрольная работа	Контрольная работа выполняется в форме письменного тестирования по теоретическим вопросам курса. Регламент – 1-1.5 минуты на один вопрос.	Тестовые задания
2.	Доклад, устное сообщение (мини-	Доклад - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению	Темы докладов

	выступление)	полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первых семинарских занятиях, выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна-две недели. За неделю до выступления студент должен согласовать с преподавателем план выступления. Регламент – 5-7 мин. на выступление.	
3.	Отчет по итоговой практической работе	Может выполняться индивидуально либо в малых группах (по 2 человека) в аудиторное и во внеаудиторное время (сбор материала по теме работы). Текущий контроль проводится в течение выполнения практической работы. Прием и защита работы осуществляется на последнем занятии или на консультации преподавателя.	Задания для выполнения итоговой практической работы
4.	Защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы	Темы рефератов
5.	Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций бакалавра. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями.	Комплект примерных вопросов к экзамену.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине 7 семестр

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
1.	Посещение лекций	1	9
2.	Посещение лабораторных занятий	1	15
3.	Работа на занятии	12	180
4.	Контрольная работа	32	32
5.	Экзамен	64	64
ИТОГО:	3 зачетные единицы		300

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контрольная работа	Экзамен
7 семестр	Разбалловка по видам работ	9 x 1=9 баллов	15 x 1=15 баллов	15x 12=180 баллов	32 балла	64 балла
	Суммарный макс. балл	9 баллов max	24 балла max	204 балла max	236 балла max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам семестра

По итогам изучения дисциплины «Лечебная физическая культура», трудоёмкость которой составляет 3 ЗЕ и изучается в 7 семестре, обучающийся набирает определённое количество баллов, которое соответствует оценке по принятой четырёх балльной шкале, характеризующей качество освоения бакалавром знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Оценка	Баллы (3 ЗЕ)
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	менее 150

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ОГУ, 2015. - 103 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>).

2. Евсеева С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / под общ. ред. С.П. Евсеева ; авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 385 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>).

3. Егорова С.А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 258 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>).

4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасева Т. С., Гершенбург М. И., Губарева Т. И. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 412 с.

5. Черкасова И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 128 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>).

Дополнительная литература

1. Кулешов В.К. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 70 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>).

2. Морозова Г.К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Г.К. Морозова; науч. ред. Н.А. Каргапольцева. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2014. - 110 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363710>)

3. Стельмашенок В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В.А. Стельмашенок, Н.В. Владимирова. - Минск: РИПО, 2015. - 328 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688>)

4. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва: Спорт, 2016. - 281 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>)

5. Ушников А.И. Лечебная физическая культура при заболевании дыхательной системы: метод. рекомендации для студентов и преподавателей каф. физ. воспитания / Ушников А.И., Башкайкина С.Н., Лапушкина Т.Г., Карташова Д.А. - Ульяновск: ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2013. - 52 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Интернет-ресурсы

1. Евсеева С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / под общ. ред. С.П. Евсеева ; авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 385 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>).

2. Белова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: учебное пособие / Л.В. Белова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 93 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457868>).

3. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный

- университет». - Оренбург: ОГУ, 2015. - 103 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>).
4. Грудницкая Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 131 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279>).
5. Николаев В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>).
6. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М.П. Асташина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 189 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>).
7. Морозова Г.К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Г.К. Морозова; науч. ред. Н.А. Каргапольцева. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2014. - 110 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363710>).
8. Егорова С.А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Ставрополь: СКФУ, 2014. - 258 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233>).
9. Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>).
10. Кувшинов Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.А. Кувшинов; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово: КемГУКИ, 2013. - 183 с. (Электронный ресурс. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372>).

Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05.2017 по 31.05.2018	6 000
2	ЭБС	Договор № 1010	с 22.08.2016 по	

	«Университетская библиотека онлайн»	от 26.07.2016	21.11.2017	6 000
--	-------------------------------------	---------------	------------	-------

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к **практическим занятиям**.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Подготовка к **устному докладу**.

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале практического занятия после изучения соответствующей темы. Продолжительность доклада не должна превышать 7 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

Выполнение итоговой **практической работы**.

Для закрепления практических навыков по использованию информационных технологий студенты выполняют итоговое задание - самостоятельно или работая в малых группах по 2 человека, под руководством преподавателя.

Текущая проверка разделов работы осуществляется в ходе выполнения работы на занятиях и на консультациях. Защита итоговой работы проводится на последнем занятии или на консультации преподавателя. Для оказания помощи в самостоятельной работе проводятся индивидуальные консультации.

Подготовка к тесту.

При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине. С целью оказания помощи студентам при подготовке к тесту преподавателем проводится групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

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

- * Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
- * Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия.
- * Операционная система WindowsPro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, Open License: 47357816, договор №17-10-оаэ ГК от 29.10.2010 г., действующая лицензия.
- * Офисный пакет программ Microsoft Office Standard 2010 OLP NL Academic, Open License: 60696830, договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия.
- * Программа для просмотра файлов формата Dj Vu Win Dj View, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
- * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
- * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Образовательный процесс обеспечивается достаточным аудиторным фондом, оснащенный необходимым учебным оборудованием.

Для проведения лекционных занятий могут быть использованы лекционные аудитории; специализированные лекционные аудитории (оснащенные аудиовизуальными и мультимедийными средствами). Для проведения практических занятий, а также промежуточного и итогового тестирования используются малые аудитории, специализированные малые аудитории (кабинет музейного проектирования, технически оснащенные аудитории), компьютерные классы.

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
---	--	---

Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Аудитория для практических занятий № 43	Телевизор – шт., видеомэгнитофон – 1 шт., музыкальный центр –1 шт., моноблок Lenovo – 8 шт., компьютер в сборе Intel– 1 шт., проектор NEC M361X – 1 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт., доска белая магнитная WBASO912 – 1 шт.,	* Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия.
Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Аудитория для практических занятий № 46 (компьютерный класс)	Компьютер в сборе Intel– 5 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт.	* Операционная система WindowsPro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, Open License: 47357816, договор №17-10-оаз ГК от 29.10.2010 г., действующая лицензия.
Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Лекционная аудитория №47	Компьютер в сборе Intel– 1 шт., проектор NEC M361X – 1 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт., доска белая магнитная WBASO912 – 1 шт.	* Офисный пакет программ Microsoft Office Standard 2010 OLP NL Academic, Open License: 60696830, договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия.
Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Аудитория для практических занятий № 124	Компьютер в сборе Intel– 1 шт., проектор NEC M361X – 1 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт., доска белая магнитная WBASO912 – 1 шт.	* Программа для просмотра файлов формата Dj Vu Win Dj View, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Лекционная аудитория №125	Компьютер в сборе Intel– 1 шт., проектор NEC M361X – 1 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт., доска белая магнитная WBASO912 – 1 шт.	* Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
Площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Лекционная аудитория №217	Компьютер в сборе Intel– 1 шт., проектор NEC M361X – 1 шт., стулья – 50 шт., парты – 25 шт., шкаф книжный со стеклом – 2 шт., меловая доска – 1 шт., доска белая магнитная WBASO912 – 1 шт.	* Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.